洛桑新生手册

（2019 年 6 月）

洛 桑 中 国 学 生 学 者 联 谊 会

LAUSANNE
洛桑学联

目录

前言 5

2019 年版前言 5

2015 年版前言 5

2011 年版前言 5

1 临行篇 7

1.1 签证办理 7

1.2 文件准备 8

1.3 与学校的沟通 8

1.4 行李准备 8

2 落地篇 10

2.1 申请居留卡（侧重硕士或本科生） 10

2.1.1 第一次办理 10

2.1.2 续期 11

2.1.3 返签 11

2.2 附录 12

2.3 申请居留卡 (博士或博后) 12

2.4 银行开户 13

2.5 手机通讯 14

2.5.1 当地通讯 14

2.5.2 国际长途 14

2.5.3 国际漫游 14

2.6 保险 14

2.6.1 医疗保险（英语：Health insurance，法语：Assurance Maladie）含事故意外险（Accident insurance） 15

2.6.2 个人第三方责任险（英语：Personal third party liability insurance，法语：Assurance responsabilité civile privée） 16

2.6.3 房屋火灾险 （Fire insurance） 16

2.6.4 小结 17

2.6.5 实用链接 17

2.7 使馆教育处注册 17

2.7.1 洛桑学联 17

3 生活篇 19

3.1 住房 19

3.1.1 常见房源及其相关网站 19

3.1.2 校内平台 Database 19

3.1.3 房屋中介 19
3.1.4 华人论坛 20
3.1.5 政府房 20
3.1.6 社交平台 20
3.1.7 一些建议及补充 20
3.2 购物 21
3.2.1 超市 21
3.2.2 日用品店 22
3.2.3 家居 22
3.2.4 书籍 22
3.2.5 衣服和化妆品 22
3.2.6 自行车 23
3.2.7 菜市场 23
3.3 购物篇（电子产品） 23
3.3.1 瑞士境内： 23
3.3.2 瑞士境外： 23
3.4 邮局 24
3.5 学校餐饮 24
3.5.1 EPFL 24
3.5.2 UNIL 24
3.6 医疗 & 急救 25
3.6.1 大学医务室及校园周边急诊： 25
3.6.2 急诊 : 25
3.6.3 专科专院急诊： 26
3.7 退税经验 27
4 出行篇 30
4.1 洛桑及沃州公共交通 30
4.1.1 购票方式 30
4.1.2 信息查询 30
4.2 洛桑出租车 31
4.3 瑞士联邦铁路 31
4.3.1 购买火车票 31
4.3.2 **SBB** 的优惠卡 32
5 娱乐篇 33
5.1 吃在洛桑 33
5.2 中餐厅/日餐厅 33

5.3 瑞士特色餐厅 33
5.4 喝在洛桑 34
5.4.1 酒吧 34
5.4.2 咖啡厅 34
5.4.3 珍珠奶茶 34
5.5 玩在洛桑 35
5.5.1 电影院 35
5.5.2 博物馆 35
5.5.3 台球/游戏厅，真人 CS、密室逃脱 35
5.6 体育活动 35
6 学习篇 37
6.1 选课 37
6.2 Semester project 学期中的项目 37
6.3 考试 37
6.4 实习 37
6.4.1 寻找实习项目 37
6.4.2 准备 &资源 38
6.4.3 流程 38
6.4.4 毕业设计 38
6.5 奖学金 38
7 常用名词 39

前言

2019 年版前言

亲爱的同学们、朋友们：

大家好！

时光荏苒，距离上一版新生手册发布，转眼间 4 年就过去了。为了与时俱进。洛桑学联组织骨干同学对 2015 年版的新生手册删繁就简，信息更新，新版在继承老版本实用性的基础上进一步优化了结构内容，增加了娱乐篇和学习篇。

新版新生手册包含了临行篇、落地篇、生活篇、出行篇、娱乐篇、学习篇。参与编纂的有陶于钰、殷婷、展通、王宇腾、张天楚、陈丹璇、卢嘉唯、朱子聿、聂诗玥、刘扬、沈嘉赟、张瑞曦、刘远龙、周建德、魏树鹏、陈哲、曾娅玲（按参与编写章节顺序排序）共 17 位同学。最终由刘扬统稿排版，曾娅玲校正完成。限于编者时间和水平有限，难免有疏漏之处，恳请广大同学、朋友、和读者发送邮件至 cssa.lausanne@gmail.com 提出宝贵意见和建议。

莱芒湖畔，风光秀丽，奥林匹克之都洛桑聚集了洛桑联邦理工大学，洛桑大学，洛桑酒店管理学院等著名学府。洛桑学联全体成员衷心希望大家在洛桑度过美好快乐的时光！

洛桑学联

2019 年 6 月

2015 年版前言

亲爱的同学们、朋友们：

大家好！如今，越来越多的中国学生学者来到瑞士、来到洛桑。同时，洛桑城市建设的脚步也越来越快，日新月异的发展给我们带来了更大的机遇。藉于此，我们决定于 2014~2015 学年春季学期修订新生手册，以飨广大新生。 很多同学都是首次出国留学，甚至是首次离开家乡。因此，对于大家的各种迷茫，甚至在下飞机后的突然恐惧，我们都十分理解；不仅如此，我们还佩服并赞赏你们选择到国外深造的勇气。你们在洛桑的学长学姐，包括本手册的编者，都是从这样的迷茫中走过来的。故而，新生手册首先应当定位为生存指南，而不是百科全书。如果能帮助大家尽量消除恐惧，渡过最艰难的第一天、第一个星期、第一个月，那么我们编写手册的目的也达到了一半。

2015 年版的策划人是：叶敏，修订者是：钟诚、童立雪、廖勋、韩达新。新生手册的修订没有完成时，只有进行时。我们知道一定有许多新生、老生有更多的经验与大家分享，愿意加入修订团队。我们也知道，各位读者，特别是处女座的读者，会有不少宝贵的意见建议。为此，热忱期待你随时与修订负责人钟诚联系（zhong.cheng@outlook.com），我们也将随时做出更新。

洛桑学联

2015 年 7 月

2011 年版前言

大家好，

欢迎大家来洛桑学习和生活，并加入洛桑中国学生学者联谊会（Lausanne，Chinese Student and Scholar Association）这个大家庭。洛桑学联是瑞士第一批成立的中国学生学者联谊会之一，具有悠久的历史和良好的传统。有史以来洛桑就是个团结互助的大家庭。

洛桑是瑞士第五大城市，隶属沃省（Canton de Vaud），坐落瑞士西南部，位于瑞士西南中心日内瓦东北约 50 公里、首都伯尔尼西南约 80 公里处。与法国（“矿泉水小城”依云 Evian）隔日内瓦湖相望。洛桑是奥运集结地，是许多著名国际组织例如国际奥委会等的总部所在地。洛桑气候比较温和，春秋长，冬夏短，10~20 度所占的比例比较大。

在洛桑的中国留学生学者主要分布在以下几所学校及其相关部门：洛桑联邦理工学院（EPFL, École Polytechnique Fédérale de Lausanne）；洛桑大学（UNIL, Universitéde Lausanne）；洛桑酒店管理学院（EHL, École Hôtelière Lausanne）；洛桑公共管理高等学院（IDHEAP, Institut de Hautes Études en Administration Publique, Lausanne）；洛桑音乐学院（Haute École de Musique - Conservatoire de Lausanne）；洛桑州立艺术学院（ECAL, École Cantonale d'art de Lausanne）；沃州应用艺术学院（Haute École d'arts Appliqués du Canton de Vaud, Lausanne）。其中以 EPFL、UNIL 和 EHL 的规模最大、留学人员最多。我们这个手册就是以这三所学校的本科、硕士学生的学习和生活为基础来编写的，同时会加入一小部分其他学校的常用信息。

编写这本小册子里的材料，是洛桑前辈们自己这些年在这里学习，生活经验的总结，希望对初到这里学习生活的人有所帮助。这本手册的编写我们要感谢教育处各位老师及洛桑学联的新老成员及热心同胞们：郑楠，王宇恒，张澜方也，张乾兵，张润伟，张煜，景立夫，张诗宜，郑璐，李葳，徐泽林，张罗鸣，张宇，宋红兵，魏林，杨峰，蒲立，许浒，张晓航，柏艺铭，崔鹏，王阳（以上编委排名不分先后）。

对于各章节的说明如下：

- 临行篇介绍临行前的准备
- 落地篇介绍到达后所应做的事情
- 宏图篇介绍学校的学习和运动情况
- 生活篇介绍洛桑业余生活所需信息
- 出行篇介绍洛桑及瑞士出行基本信息

新生实用手册 2011 版是我们洛桑新生信息手册的第一版，编写时间紧促，

请大家指证。同时也希望更多的人可以加入到我们的组织里来，使我们以后的工

作更加完善（更新、更正信息，请以“更新新生手册”为题目发邮件至

cssa.lausanne@gmail.com，学联信息员会及时处理，谢谢）。

手册的内容只能简要地介绍洛桑的学习和生活，具体还要大家自己体会。祝

大家展翅高飞，早日实现自己的梦想！

洛桑学联

2011 年 10 月

1 临行篇

本篇主要介绍签证办理、所需文件以及行李准备。

1.1 签证办理

在收到学校录取通知后，建议立刻着手准备办理学生签证。办理周期在 1 个月到 3 个月。附上学生签证所需材料的照片，图片拍自上海领事馆。所有需要公证的文件，建议都翻译成瑞士官方语言（法语，德语，意大利语）。存款证明在 20 万上下即可。

学生签证办理文件以及程序如下（摘自瑞士驻华大使馆（北京））：

学生许可由瑞士主管部门审核决定，此过程一般需要 8 到 12 周。请参考以下流程：

您需要亲自向使/领馆递交申请文件。使/领馆的工作时间是：周一至周五早上 10：15 到 11 点:30（中国及瑞士公共假期除外）。

需要事先通过 VFS Global 进行预约，网址为 http://www.vfsglobal.ch/switzerland/china/

材料不符合使/领馆所列要求（如某项材料缺失，复印件缺失等）将导致申请被拒绝。

下述英语、法语、德语或者意大利语材料为必须文件：

（1） 签证到期后仍有 3 个月有效期且至少有 2 页空白签证页的因私护照或官方旅行文件

（2）护照信息页包括签字页以及过去所持的申根签证（如有）的复印件各两张

（3） 3 张由本人填写并签名的 D 类签证申请表（申请逗留超过 3 个月的国家签证），可通过以下链接下载（未成年人：- 2 份父母双方或法定监护人的同意声明公证书，须写明指定时间内可支配的学习和生活费用，需外交部认证。如果父母或者法定监护人不在中国，须由其居住国有关部门认证。- 经外交部认证亲属关系或法定监护关系证明公证书，）

（4） 4 张尺寸为 3.5cm x 4.5cm 的白底彩色没有损坏的近照

（5） 2 份履历表，需签名

（6） 2 份学习计划表，包括您为何决定前往瑞士学习和您对将来职业的期待，需签名

（7）2 份未来规划，包括在瑞士完成学业后学业和职业方面的成就以及说明学生将来如何从所学中获益，需签名

（8）2 份书面声明，确认在完成学业后离开瑞士

（9）2 份毕业证书/学位证（公证并翻译成法语、意大利语或德语）（一份原件一份复印件）

（10）2 份所选瑞士学校/大学的录取通知书（一份原件一份复印件）

（11） 2 份充足的资金证明（如银行对账单，存款证明等）（一份原件一份复印件）

（12）2 份学费付费证明

（13） 2 份完整的地址（注明邮编和电话号码，中英文）

（14）如英语授课，需要提供有效的雅思考试成绩（大使馆颁发的原件及复印件）或托福成绩（一份原件一份复印件）

（15）任何其它您认为与申请有关的材料

注意： 获得瑞士联邦政府奖学金的学生不需要提供任何语言测试证明。申请去瑞士留学和培训目的的签证是免费的。

如希望签证过程结束后由 EMS 返回您的护照，请在递交签证申请时交付已经付费，且收件人姓名 地址，电话均填写完整的 EMS 邮寄单。

随后，一整套申请材料将被转送到瑞士主管部门进行审核（8-12 周）。一旦获得许可，申请人必须通过此邮箱地址直接联系使/领馆:

北京 bei.visa@eda.admin.ch

上海 sha.visa@eda.admin.ch

广州 ggz.visa@eda.admin.ch

申请人需自行跟踪申请状态。

2018 年 8 月，北京

参考网址:

https://www.eda.admin.ch/dam/countries/countries-content/china/zh/201808-Student_CN.pdf

注:更具体的签证办理需要参考当地领事馆或者大使馆给出的信息。

1.2 文件准备

护照是最重要的证件。在首次前往瑞士前，应当确认所携带的护照上，贴有有效的瑞士学生签证。即使持有其它申根国家的签证或居留卡，也必须在来瑞士之前，办妥瑞士学生签证。

其它必需的文件：出生证明并公证（含法语翻译，硕士不需要提供）、录取通知书，以及录取通知书中所有提及的必需文件。

其它可选的文件有：存款证明。

1.3 与学校的沟通

从收到录取通知书到来瑞之前，应当保持与学校的联系，定期查阅学校网站、检查学校邮箱，以便掌握最新动态。

对于博士生和其他有收入的学生学者，在来瑞士之前请与院系、实验室秘书协调是否要学校安排住房。如果院系、实验室有条件帮助安排住房，建议接受学校的安排，因为在洛桑自行寻找住房非常困难。

对于硕士生、本科生，学校一般不负责安排住房，关于寻找住房的方式请参阅第三章第 1 节 (3.1)。

1.4 行李准备

以下是建议首次来瑞士时携带的行李，请根据自身需要及行李限重斟酌。

厨具：这里的厨用刀具都是窄窄的，普通超市没有中国的切片刀和斩骨刀，因此建议自行携带。当然，也可以在日内瓦购买德国产的双立人（Zwilling），一把的价格在 40 法郎以上。对于喜欢吃面食的同学，可以携带中间粗两头细的木质擀面杖，在瑞士只能买到粗细均匀的擀面杖，在擀饺子皮时就非常不方便。

化妆品和和护肤品：瑞士的化妆品价格和国内差不多，建议在国内机场免税店购买后携带到瑞士。

少量瑞士法郎现金：从机场到洛桑的火车、公交车或出租车的票款。作为参考：日内瓦机场至洛桑的火车票全价为 27 法郎，苏黎世机场至洛桑的火车票全价为 77 法郎，洛桑火车站至 EHL 的出租车费用约为 45 法郎。

少量食物：以便在下飞机后的前几天，在还不熟悉洛桑的超市，或周日超市不营业的情况下充饥。

转换插头和插线板：中国与瑞士的插头规格不同，因此可携带瑞士标的转换插头，或万能转换插头。

电饭锅：瑞士本土超市和亚超有售老式电饭锅，但是煮出来的米饭口感一般。要是行李有空余，建议携带一个小型电饭锅。

药品：根据自身情况，携带少量的常备药品。

法语语法书：想学好法语的同学，可以从带去一本中文写的语法书。

眼镜：近视的同学可以多带几幅（2~3 副）眼镜过来备用，或者至少提前测好自己配眼镜所需要的瞳距和度数，因为在瑞士配眼镜的费用相对较高。

以下是不建议在首次来瑞士时携带的行李。

大桶的洗浴用品：占分量，且当地的一些超市，如 Lidl、Aldi 的洗发水、沐浴露比中国的还便宜。

大量食品：各类食品在当地都有渠道购买，在携带较重的食品之前，建议提前向已在瑞士的同学咨询是否必要，避免出现扛来整包小米的情况。另外，瑞士海关对于从非欧盟国家入境的旅客，禁止携带肉制品等食品。

还有一个大家可能关心的问题，要不要携带笔记本电脑。瑞士的电脑产品价格不低，比周围几国要高约 100～200 法郎左右。但是对于学生，新学期开学时通常会有打折销售，价格往往比较合理。EPFL 也有 Poséidon 平台销售畅销型号的电脑，价格合理，可以关注。

2 落地篇

欧洲的内部交通非常发达，对欧洲交通熟悉的同学请随意挑选落地方式，从周边国家坐火车或飞机抵达即可。但是对于第一次来欧洲的同学，保险起见，建议直接购买飞至瑞士的航班。瑞士主要国际机场为：日内瓦机场、苏黎世机场和巴塞尔机场，其中洲际航班多降落至日内瓦和苏黎世。建议购买机票前，查询好机场到洛桑的后续行程，如当天需赶往洛桑，请预留够足够的时间换乘公共交通。

根据航班顺序，入境瑞士有两种情况：直接从国内或者其他非欧洲国家飞入瑞士，或者先飞行至欧洲其他认可申根签证的国家，再转机至瑞士。第一种情况是需要在瑞士机场过海关，后者直接在其他申根国家入海关，到达瑞士的时候无需再次入关，可以直接取行李出机场。

无论哪种情形，入境欧洲过海关的时候，第一次来欧洲的同学请准备好入境材料，以免海关工作人员过度询问导致紧张。入境的时候可以直接把护照和录取通知书或工作合同，来瑞士的单程机票（最初国内出发地机票和欧洲后续航班机票）一同递交给海关人员。若是在其他国家落地，可直接告知海关是要去瑞士学习或者工作。

各大机场到洛桑的火车时刻表请参考瑞士联邦铁路的网站：http://www.sbb.ch/en，同时建议下载 SBB 手机 app，方便随时查询到洛桑的公共交通时刻表。

提醒：请在行程中时刻保管好重要的个人物品，尤其是护照。若在出发前不幸丢失护照，请立即报警，运气好的话在警方的协助下有可能当天找回护照，否则需要重新办理签证材料，耽误入学入职时间。如果在到达瑞士后，护照遗失或被盗，请立即报警报失，并联系中国驻瑞士大使馆或领事馆寻求帮助。

2.1 申请居留卡（侧重硕士或本科生）

居留卡（英语：residence permit，法语：permis de séjour 或 titre de séjour）是在瑞士居住期间以证明合法身份的的重要证件；在第一次持签证**抵达瑞士 14 天内**必须向实际居住所在社区（commune）申请。洛桑附近社区繁多，先确认居住地址的所在社区以免白跑。学校提供的 Les Estudiantines 短租邮件虽然要寄到在 Ecublens 的 SwissTech 酒店前台，但实际房屋地址在 St Sulpice 也必须去 St Sulpice 社区办理手续。瑞士社区自治程度较高，材料要求、手续、办理方式、收费等各有不同，建议大家确认好所在社区的程序并在遇到困难或疑惑时勤向社区发邮件询问。

也请注意瑞士政府机构大多有午休且部分下班较早，可以去网站查看工作时间（Google 地图上可能不准确）。

注意：领工资的博士生与无工作的本科、硕士生情况不同。

2.1.1 第一次办理

通常由所在社区的居民办公室受理（Contrôle des habitants 或 Office de la population）。留学生较多的社区（包括 Lausanne，Renens，Ecublens 等）通常会有部分工作人员说英语，部分社区工作人员可能英语不是很好或只会讲法语，不过一般比较友好，可以用谷歌翻译等交流。

不同社区要求有所不同，最好提前阅读社区网站上的要求（可能全法语）。中国属于非欧盟（英语简写 EU 法语简写 UE）非欧洲经济区（EEA，或自贸区 EFTA 或 AELE）国家，即 Etats-tiers，要求与瑞士和欧洲国家不同，请确认读到的要求是针对 UE/AELE 外国家的。

Vaud 州无工作的本科、硕士生第一次到瑞士（arrivée de l'étranger）申请通常需要的材料有：

1. 护照（及签证与入境章）；
2. 近期照片（瑞士尺寸：宽 35 mm 高 45 mm）
3. 学生证明（attestation d’immatriculation 或 attestation d’inscription）或录取通知书：EPFL 和 UNIL 可分别在 ISA 和 MyUNIL 上下载打印;

4. 住所证明：通常为租房合同；租客二次临时出租可以让转租人出具证明（可能会被要求附转租人身份证以及其和房主的租房合同）；住酒店或 Les Estudiantines 短租的可以出具带有地址的收据或回执；
5. 入境报告（rapport d’arrivée）：http://www.lausanne.ch/lausanne-officielle/administration/securite-et-economie/controle-des-habitants/documents-a-telecharger/pour-habitants/mainArea/00/links/00/linkBinary/Attestation_logeur_V3.pdf（Vaud 州统一）；不用提前打印填表（社区窗口会提供），可以提前了解下填表所需要的信息；
6. 财产或收入证明（签证时用的材料就可以）；
7. 部分社区可能会要求提前网上注册；
8. 处理费：117 到 137 法郎，具体金额根据社区不同；现金，部分社区也收借记卡（限 Postfinance 或 Maestro）。要求根个人情况可能有所变动。不同州的居留证不可通用，从其他州搬过来（arrivée d'un autre canton suisse）的同学的要求可以参考上面。因为居留证是按照登记的地址寄出的，请及时告知所在社区地址变更（搬到另一个社区的话也要在新社区及时登记）。搬到另一个社区时需要在新社区注册也需要告知搬离社区。一般同一个社区内更改地址可以通过网上或电话或邮件办理。居留证续期的信件以及其他重要政府信函（保险、税收、罚单等）也会寄到登记的地址，所以**务必确保能收到登记地址的信件**（原则上地址变更需要在 8 个工作日内告知相关社区）。

在收到居留卡之前，很多手续（如银行开户）仍需要合法居留的证明。社区在收到申请后当天或第二天可以开具住所证明（attestations d’établissement/de domicile/de résidence），部分社区会将证明几天后直接寄到你登记的地址。部分社区（如 St Sulpice）开具证明另外收费（5 到 20 法郎左右）。

材料递交之后会收到州政府发来的指纹采集邀请信。一般是去 Lausanne-Flon 附近的生物信息采集中心照相并采集指纹（收费 20 法郎左右）。之后等待一两周到两三个月会收到通过挂号信寄送的居留卡（大多时候需去邮局签字领取）。等待时间内如需出境（瑞士境，没有居留卡去申根其他国家严格来说属非法）需要办理返签（除非入境签证是多次入境并在有效期内）。

申请居留卡后也会收到 95 法郎的入境税账单，可通过网银或去邮局支付。

2.1.2 续期

大多数学生持有的 B 类居留卡有效期一年，到期前社区会寄信说明续期所需资料，通常包括：

1. 护照；
2. 现持居留卡；
3. 学生证明；
4. 成绩单（statement of results、relevé des résultats、relevé/PV des notes）；
5. 处理费：97 法郎，具体金额可能根据社区不同；现金，部分社区也收借记卡（限 Postfinance 或 Maestro）。

续期申请处理时间变化很大：快的一个月以内，也有部分同学等待三个月以上。居留卡过期后只要你已经向社区递交续期材料，在瑞士居留仍然合法；可尝试向社区索要相关证明。居留卡过期后的等待时间内如需出境（瑞士境，没有居留卡去申根其他国家严格来说属非法）需要办理返签。

2.1.3 返签

没有居留卡或居留卡已经过期的情况下如果要离开瑞士，无论是乘坐飞机、火车、轮船、汽车还是走步，都必须前往州居民办公室办理返签（法语：visa de retour，英语：return visa）。办理返签一般需要携带护照、护照格式照片和约 73 法郎现金。Vaud 州的州居民办公室在 Av. de Beaulieu 19, 1004 Lausanne，即 3 路公交车 St-Roch 站。办理返签时需要指定大概离境和再次入境的时间。办理时间很快，当天或第二天就可以拿到签证。

州居民办公室不仅仅接受返签的申请，同时如在申请或延期居留卡时有任何疑难杂症，或对在瑞士居留的合法性有任何疑问，或对社区居民办公室的任何答复有不同意见，也都可前往咨询。

2.2 附录

Vaud 州到达报告表： http://www.lausanne.ch/lausanne-officielle/administration/securite-et-economie/controle-des-habitants/documents-a-telecharger/pour-habitants/mainArea/04/links/0/linkBinary/Rapport_Arriv%C3%A9e_code_barre.pdf

Lausanne 学生居留所需文件：http://www.lausanne.ch/lausanne-officielle/administration/securite-et-economie/controle-des-habitants/informations-demarches/arrivee-etrangers-permis-b-f-l-etudiants-touristes.html#arrivee-provenance-etranger-suivre-etudes-trois-moi-sans-assurance-autorisation-sejour

Ecublens 学生居留所需文件（需要先在网上注册信息）：
https://www.ecublens.ch/services/administration/controle-des-habitants/etudiants#etudiants-population-%C3%A9trang%C3%A8re-etats-tiers-domicile-principal

Renens 居留相关页面：
http://www.renens.ch/web/autorites_et_administration/directions/services.php?menus_pages_id=8&id_directions=7&id_services=15；

网上注册：
https://www.swissadmin.net/net/com/99100/app/I_NET_Swissadmin_vj_b_cert.asp?v-vm=9001009&NoOFS=5591&NumStr=30.20.20

EPFL 学生证明：https://is-academia.epfl.ch/en/page-6236-en-html/page-6242-en-html/certificate/

UNIL 学生证明：https://www.unil.ch/bienvenue/en/home/menuinst/durant-vos-etudes/attestation-dinscription.html

EPFL 成绩单：https://is-academia.epfl.ch/aide/aide-isa-cms-bachelor-master/releve-resultats/

UNIL 成绩单：https://wp.unil.ch/infomyunil/2017/09/access-to-your-curriculum-and-results/?lang=en

Lausanne 二次出租证明：http://www.lausanne.ch/lausanne-officielle/administration/securite-et-economie/controle-des-habitants/documents-a-telecharger/pour-habitants/mainArea/00/links/00/linkBinary/Attestation_logeur_V3.pdf

Ecublens 二次出租证明（需附转租人身份证以及**其和房主的**租房合同）：
https://www.ecublens.ch/images/stories/Greffe/documents/controle_habitants/Attestation_logeur_mod%C3%A8le_avdch.pdf

Renens 二次出租证明（需附转租人身份证以及**其和房主的**租房合同）：
http://www.renens.ch/docuploads/Autorites/Administration_communale/Direction_securite_publique/SPOP/Lettre%20de%20sous-location.docx

2.3 申请居留卡 (博士或博后)

有收入的博士以及博后申请居留卡流程和本科硕士生申请流程大致相同，但由于财务情况有个别材料不一。以下事项根据本人经历补充：

到达瑞士之后，通常第一件事情是去学校找老板和秘书报道，秘书会为你准备注册材料，告知一些事项。作为领工资的群体，在抵达瑞士之前，秘书应该已经为你准备好了 work permit B 的材料，按照秘书指导完成各类材料提交即可：

1. 录指纹：

有工资的人录指纹可以在找房和申请居留卡之前进行，指纹采集邀请信由秘书（或 HR）直接提供。带着邀请函去 Lausanne-Flon 附近的 Centre de Biométrie 照相并采集指纹（收费 20 CHF）。Centre de Biométrie 地址： Voie du Chariot 3, 1014 Lausanne。

2. 找到一个长期或者暂时可以注册身份的住所：

申请居留卡最关键一环是要去社区报到，有工资的群体跟本科硕士生不同的一点是，很多人来之前都没有办法申请到学校宿舍，而申请长期住所通常要求提供三个月工资单（某些要求宽松的房屋中介接受只提供工作合同或者秘书提供的证明）。因此建议：为了顺利办理居留卡，无论如何要在抵达瑞士两周内先找到一个可以落地址的住所，并拿到合法的房屋租赁合同，或者酒店开具的居住证明。具体找房部分请参考租房章节。

3. 去社区报到：

第一次报告的社区，取决于你所签约的房屋所在地址。去之前请先查询所在社区 Contrôle des habitants 或 Office de la population 的网页，留意一下办公时间以及是否有额外材料要求。若社区没有特殊要求，一般所需材料为：

1. 护照（带护照原件，复印护照首页签名页以及 VISA）；
2. 两张近期照片（瑞士尺寸：宽 35 mm 高 45 mm）
3. 出生证明 （只是听说有些社区需要，亲身经历 Ecublens 和 Echandens 都不需要）
4. 学校 HR 提供的一切注册材料，标明了工资的工作合同
5. 房屋租赁合同，或者酒店开具的居住证明
6. 入境报告（rapport d’arrivée），在社区窗口领取并填写
7. 处理费：117 到 137 法郎，具体金额根据社区不同

4. 社区报到的时候建议同时申请一个注册证明（Attestation d’établisssement），大约 10 或 20CHF。凭此证明可购买电话卡、保险，办理银行开户等。继续找长期住所的时候有时也需要提供。

一切手续就绪之后，请耐心等待居留卡。居留卡办理时间长短不一，最短 10 天，最长 3 个月都有可能。有的社区（eg. Echandnes）是直接邮寄居留卡，有的是邮寄挂号信，凭通知单去邮局领取居留卡（eg. Ecublens）。因此务必保证所租住所可以顺利接收到居留卡。

若之后需要搬至新社区，需要再次携带一份完整材料去新社区报到，并通知之前的社区（亲自跑一趟旧社区，或者由新社区直接通知旧社区）。此后只需要等待新社区寄来的注册证明即可，居留卡上的住址信息会自动在系统里更新。

2.4 银行开户

在洛桑，可供选择开户的银行有很多家，主要包括：

1. 瑞银（UBS）
2. 瑞信（Credit Suisse）
3. 邮政银行（PostFinance）
4. 沃州银行（BCV）

申请开户的时候，至少需要正在办理 Permit 的 Attestation,以及护照还有学生在读证明，如果是博士应该也是有博士相应的证明。他会有要求提供手机号，所以大家最好在办理好瑞士手机号之后再去办理。UBS 的政策是用 Attestation 办理时，他只会帮你办 prepaid credit card，也就是必须先保证卡里有钱才能进行支付。如果持 Permit 办理，可以直接办理 Credit card. 对于其他银行，不是很清楚但是应该差不多。

各个银行都有自己的优惠政策。比如：

据我们抽样调查，用UBS的同学居多；在UBS开户时，18至30岁的学生可以申请UBS Campus package，不收年费，在该行的 ATM 上提取瑞士法郎也不收手续费。在他行的 ATM 提取欧元是收手续费的，但在本行不会收，所以大家如果想换欧元的时候，请务必在 UBS 的 ATM 换取。UBS 的汇率比 SBB 换汇汇率要高，会合算一些，所以大家换汇的时候最好是在办理银行卡的银行换取。

申请完成后，银行会把所有的材料邮寄到你的注册地址，其中包括你的银行卡和初始密码，这些材料都是分开寄送的，所以请耐心等待。一般会花两周以上的时间才能收到所有的东西，收到之后按照说明使用即可。等所有东西齐全之后，可以使用 E-banking 的 scan and pay 功能支付 Orange payment slip (房租)以及所有其他的消费，非常方便。

2.5 手机通讯

2.5.1 当地通讯

瑞士的手机制式为 WCDMA，在中国购买的手机可以直接在瑞士使用。

瑞士的三大移动运营商是 Salt、Swisscom 和 Sunrise，它们同时也是三大手机零售商——因为在瑞士，人们习惯在移动运营商的商店（相当于中国移动的营业厅）里购买手机。大部分 EPFL 和 UNIL 的中国留学生使用的是 Salt，因为它价格较低，但它的信号覆盖率不如 Swisscom。根据本人在瑞士各地旅游的经验，Salt 的信号已经足够满足大部分人的需要，你甚至可以在瑞法边界和瑞德边界的城镇露天处一直使用 Salt，除非你进入商店或者餐厅，不然是可以一直连着 Salt 4G 信号的。

瑞士的手机分为两种付费方式：预付费和后付费。预付费类似于中国移动的神州行和动感地带，需要先充值、后消费。建议大家落地后先买一张这样的卡，方便前几天的联系。或者最好是预先在淘宝上买一个，因为国内的 SIM 卡即使开通了漫游也是无法使用 Google 的业务，无法使用 google map 应用。对于刚落地的同学来说还是很不方便的，所以推荐在淘宝上先买一个预付费的 sim 卡，一定要注意 sim 卡是支持瑞士区的，因为大部分 sim 卡是欧盟通用但是不包括瑞士。

预付费卡中的 Lycamobile 是一个不错的选择，如果你完全不打电话只上网，事实上使用流量进行 whatsapp 也的确已经足够，所以有兴趣节省的同学可以评估一下 Salt 最便宜的 10 瑞法套餐和 Lycamobile 的流量包费用，挑选最符合自身需求的那一款。

后付费类似于中国移动的全球通，先消费，每月结账一次。一般需要收到居留卡后或者使用办理居留卡的 Attestation 能签订这样的合约，分为含手机的合约和不含手机（SIM-Only）的合约。在 Salt，不含手机的合约一般会有每月 10 法郎的优惠。

2.5.2 国际长途

这里的“国际”是相对于瑞士国内。与瑞士以外的其它国家（如中国）通讯，除了通过网络电话，还可以购买 Mucho、Lyca、Lebara、Yallo 等通讯公司的 SIM 卡，它们借用 Salt、Swisscom 或 Sunrise 的手机网络，但往往国际电话的资费非常之低。这些通讯公司一般不设实体商店，可以在它们的网站上找到 SIM 卡的购买方法，一般是通过邮局、便利店代售或直接邮购。

2.5.3 国际漫游

当你离开瑞士，前往法国、德国等地旅游时，会被 Salt 或其它运营商的国际漫游资费震惊。此时，建议选择中国移动或其它中国的移动运营商的 SIM 卡，其资费往往比 Salt 等运营商低一个数量级。如果你是华为手机，并且有国内的储蓄卡的话可以使用华为天际通，费用较低并且支持谷歌地图。或者可以选择在欧盟区域内买一个 prepaid card，这样即充即用，费用也较低，就是得激活，而且有 3 个月不适用便销号的风险。同学们可以自行决定适合自己情况的选择。

2.6 保险

瑞士的保险种类琳琅满目，其中有些是强制购买的，有些则按需购买。其中我们在洛桑会涉及到的保险一般可以分为三类：医疗保险，个人第三方责任险，房屋火灾险。

2.6.1 医疗保险（英语：Health insurance，法语：Assurance Maladie）含事故意外险（Accident insurance）

2.6.1.1 你需要知道的

强制性：瑞士政府规定每个在瑞士居留的个人都必须购买医疗和事故保险。在注册申请居留卡后，相关政府机构会写信给你，请你发给他们已经购买保险的证明。购买期限是到达瑞士 3 个月内，如果未能及时购买，将会收到催促和警告的信函，随后政府会强制替你选择保险，这种时候保费往往很高。当然，你也可以在国外上保险（参考：购买国外保险）。

免赔额：这边的保险每年都有免赔额（Franchise）。 免赔额就越低、保险费用就越高。例如，某医疗保险的免赔额是 100 法郎，意味着当年的医疗费用如果不超过 100 法郎则全部自费，如果超过 100 法郎则只需自费 100 法郎，超出部分由保险公司支付。一般情况下，免赔额每年清零。

医疗保险的赔偿条款里通常包括事故意外赔偿的款项，若无，则必须额外购买事故意外险。不论何时，购买保险时请认真阅读保险的条款。

2.6.1.2 如何购买

办保险需要带的材料基本与办银行卡相同。最好已经开设了银行账户，并告知保险公司你的银行账号，方便今后保险公司把医药费返回给你。当然，这不是必须的。以下提供两种购买途径：

在保险公司网站上购买。可以通过比价网站比较不同的保险公司（参考：保险比价网站），再去不同保险公司的官网查看详细信息。按需选择不同的免赔额和账单时间跨度（年度，月度，季度），填写个人信息，随后保险公司会通过邮件或信函向你索要必要的材料和文件的扫描件。文件齐全后，保险公司会发来账单和保险合同。你只需按时付款即可。

EPFL、UNIL 的学生可以在校内学生服务中心负责办理保险的办公室咨询与购买（参考：Agepoly（校内学生服务社团）保险介绍页），联系人：Zina Mizzon 女士，联系方式：z.mizzon@gestunion.ch / +41.21.695.69.38 / +41.78.920.68.00，大家可以与她预约咨询时间。

2.6.1.3 保险证明和政府的豁免信（Exemption/Dispense）

当你购买了医保并缴费之后，你的流程并没有结束。在注册申请居留卡后，相关政府机构会写信给你，请你发给他们已经购买保险的证明 (法语：ATTESTATION DE L’ASSUREUR，英语：CERTIFICATE OF THE FOREIGN INSURER)。以下是三种可能的情况：

通常情况下，购买保险后，保险公司会代你将这份证明邮寄给政府，无需经过你手。

若需要你自行邮寄，则你会收到保险公司寄来的保险证明（不要和保险合同混淆），上面应有沃州（Vaud）的标志和保险公司的盖章（参考：空白保险证明）。看看是否需要你补充填写一些信息，之后将其随索要证明的信函寄回给政府。

若你购买保险之后你既没收到保险公司寄来的证明，又收到政府催促的信函，则需要自行催促保险公司尽快发出这份证明，或者去沃州官网上下载空白保险证明发给保险公司令其填写。

有些时候除了保险证明，你可能会收到政府向你索要其它材料文件的信函，将对应的文件随信寄回即可。若一切资料都齐全，不久你便会收到一封政府发来的豁免信函（英语：Exemption Letter /Dispense Letter），大意是你可以被豁免购买他们强制选择的医保，鉴于你已经在期限内自行选择购买了医保。当你收到这封信函，通常意味着你已经圆满完成了购买医疗保险的整个流程，这时不需要再给政府回信。

2.6.1.4 使用保险

保险公司会寄来一张保险卡，去医院看病的时候可以出具。如果医院和该保险公司有合作，则可以当场报销相应的医疗费用，医院会将报销部分的账单直接邮寄给保险公司。如果医院和该保险公司无合作，账单则直接到你手中，你先垫付全款，再邮寄凭证给保险公司进行报销。注意能报销的是超出免赔额的部分。

2.6.1.5 实用链接

空白医保证明（法语）：
https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/sante_social/aides_allocations/fichiers_pdf/AttestationGLAS_F_012014.pdf

空白医保证明（英语）：

https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/sante_social/aides_allocations/Attestaion_GLAS_2012__E_.pdf

医疗保险中文介绍：https://www.swissinfo.ch/chi/医疗保险-在瑞士必须参加的保险/719008

购买国外保险：http://sae.epfl.ch/insurance-exemption

EPFL 医保介绍：https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/health-insurance/

2.6.2 个人第三方责任险（英语：Personal third party liability insurance，法语：Assurance responsabilité civile privée）

2.6.2.1 简介

这个保险是为自己购买而不是为某物品购买，它可以赔付你对他人带来的人身或财产上的伤害。小到你损坏了他人的个人物品，大到你损坏了租住的房子，这个保险都可以替你赔偿。当你有以下情况时必须购买此保险。若不属于下面两种情况，该保险也是非常建议购买的，有利无害，以防万一。

2.6.2.2 必须要购买此保险的情况：

若所住房屋的房东没有为房子购买房屋财产险（Contents insurance）或房屋保险（House insurance）。假设这时租客对房屋本身或房屋里的家具造成了损害，只能由租客本人来承担赔偿，而往往这样的赔偿可能超出个人承受范围。于是房东会在入住时要求租客购买个人第三方责任险。入住前请询问房东是否需要你来购买这类保险。

拥有轿车、摩托车或电动脚踏车的人必须购买该保险。

2.6.2.3 如何购买

通常提供医疗保险的保险公司也会提供个人第三方责任险，只需在购买医保的时候询问是否包含其中。若是在网站上购买医保，一般会注明（Personal Liability included）。若没有包含，额外购买即可。

2.6.2.4 实用链接

第三方责任险介绍：https://www.ch.ch/en/personal-liability-insurance/

EPFL 第三方责任险介绍：https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/third-party-liability-insurance/

2.6.3 房屋火灾险 （Fire insurance）

2.6.3.1 简介

这个险容易和个人第三方责任险有概念混淆之处，但是后者是对他人的物品进行赔偿，而且责任人为保险持有者，而房屋火灾险是针对你在火灾中损失的个人财产做出赔偿，并未明确火灾责任人。在洛桑所在的沃州（Vaud），这个保险是强制的，并且由沃州保险机构（ECA）发放。不过如果居住在学生公寓或当地人家中，房东为房屋购买的保险已经涵盖火险的赔偿范围，你就无须再购买，只需与房东核实即可。

2.6.3.2 如何购买

在你到达后一段时间，会收到沃州保险机构（ECA）的信，里面有张表格让你填写自己的财产价值，以备火灾或自然灾害后赔偿。将填写后的表单随信寄回即可。ECA 之后会发来账单。你只需按时付款即可。

2.6.3.3 实用链接

EPFL 房屋相关保险介绍：https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/insurance-housing/

ECA 官网：https://www.eca-vaud.ch

2.6.4 小结

以上向大家介绍了在洛桑强制或是在某些情况下强制购买的保险。当然还有一些保险并不强制但是非常建议大家购买，比如 Household insurance，它和火灾险一同属于房屋相关的保险，可以对家中入室盗窃损失进行赔偿。希望以上的内容能让大家有个清晰的概念。希望大家具体情况具体分析，按需合理购买保险。

2.6.5 实用链接

通过以下链接，你可以更全面地了解瑞士的保险知识：

保险比价网站：https://fr.comparis.ch/krankenkassen/default

Agepoly（校内学生服务社团）保险介绍页：https://agepoly.ch/service/assurances/gestunion/

EPFL 保险介绍页：https://www.epfl.ch/education/studies/en/epfl-studies/insurance/

保险中文介绍：https://www.swissinfo.ch/chi/保险/29703694/

2.7 使馆教育处注册

中国驻瑞士大使馆教育处请所有在瑞高等院校、科研机构学习、进修、学术访问和攻读学位的中国留学人员，都在教育处办理报到注册手续，以便今后办理《留学回国人员证明》，以及提供可能的协助。

报到注册的方式请参阅教育处网

站：http://www.cnedu-ch.org/。

对于国家留学基金委公派留学生注册尤为重要，应积极遵守教育处的公派留学生管理办法。

2.7.1 洛桑学联

世界各地的中国学生学者联谊会一般是受中国驻各国大使馆（总领馆）教育处（组）指导的非盈利组织。

洛桑中国学生学者联谊会，简称洛桑学联，英文为 The Chinese Students & Scholars Association Lausanne 简称 CSSA Lausanne，旨在为所有在洛桑的中国学生学者提供各方面服务、组织各种联谊活动、增进友谊、促进国际文化交流、丰富业余文化生活，使中国学生学者愉快地渡过在洛桑的生活。目前登记在册的学生学者近 1000 人。洛桑学联平均每个月都会组织一至两次的活动。常规的活动包括：迎新，中秋、国庆，元旦、春季、秋季的远足出游，参与饮食文化节 Vivapoly，湖边烧烤，体育比赛，文化讲座，参观探访等等。洛桑学联是全瑞范围内规模最大、组织活动最丰富的学联之一。学联还承担高校企业的一些宣讲活动。

刚来洛桑的新生可以参加洛桑学联在 9 月举行的迎新活动。迎新会上将有老生来介绍在洛桑的学习、生活经验，同时还是一个认识新朋友和解答疑问的好机会，欢迎大家踊跃参加。

如果想收到洛桑学联的各类信息，有以下一些途径：

1. 关注学联网站 http://cssa.epfl.ch/index.php/zh/

2. **发邮件给 cssa.lausanne@gmail.com 申请加入 CSSA Lausanne 微信群**，或由已经在群里的同学进行邀请，入群后需要将姓名改为 学校/公司 +中文姓名 的方式。

3. 希望加入群发邮件列表可申请加入 CSSA Lausanne 2018 Google Group 申请信息中附上 学校/公司 和 中文姓名，方便学联群发邮件。

https://groups.google.com/forum/#!forum/cssa-lausanne-2018

4. 关注洛桑学联微信公众号，二维码如下

微信群中会发布洛桑学联的活动信息或官方公告，由管理员统一发布，群成员一般不能自行发布信息。

3 生活篇

本篇主要介绍洛桑的住房、电子产品购买、邮局、学校餐饮、医疗急救以及退税经验

3.1 住房

“日内瓦湖的房子 贵吗？”

“贵。”

以上就是大多数人在洛桑找房时的内心活动。

平心而论，洛桑的房源其实很多，如果没有经济压力，舒适的房子总是可以找到的。但如果想要找到价格便宜、位置方便且环境优越的高质量住房，细致而耐心的找房、看房则不可避免。关于住房，前辈们积累了不少相关的经验，在此分享给大家，希望能给大家最大的帮助。

3.1.1 常见房源及其相关网站

学生公寓 Student Halls

Fondation Maisons pour Etudiants Lausanne（FMEL）

https://www.fmel.ch/en/

Les Estudiantines

https://www.estudiantines.ch

Students Village

https://studentvillage-lausanne.ch

……

其它学生公寓可参见：

https://www.epfl.ch/campus/services/en/housing/housing-options/renting-studenthall/

Tips: 上述学生公寓需求量很高，一般需要排队，请希望入住这些公寓的同学们提前在网站上了解注册的开放时间，准备好相应材料以便及时完成注册。注册完成后要记得按照他们的要求定期更新自己的帐户，争取早日排到房子。

此外，如果条件允许，可以尝试直接打电话或去办公处咨询，运气好的话可以直接与各个公寓的负责人交流、了解情况，乃至直接签下房子。

3.1.2 校内平台 Database

http://www.unil-epfl-logement.ch

这是由学校维护的租房平台，需要使用 EPFL 或 UNIL 的学生账号登陆后才能查

看房屋列表。平台上涵盖了各种各样的房型，具体咨询一般通过直接联系房东来完成。一般经验来说，打电话的效果要远远好于发邮件。

3.1.3 房屋中介

如果希望直接从房屋中介租到房子，一般需要提供收入证明，或有收入的当地人的担保。因此，绝大多数本科新生、硕士新生无法使用此途径。

除了收入证明和必要的证件以外，一般还需要所在地区债务办公室（Office des poursuites）出具的无欠债证明。

UNIL 总结了洛桑的主要房屋中介：

https://www.unil.ch/files/live/sites/sasme/files/shared/liste_gerances_05.13.pdf

其中，比较大的中介有 Foncia Léman、Bernard Nicod、Régimo 等等。不过，需要注意的是，多数中介公司的工作人员只说法语。

此外，也可以在一些瑞士的房屋搜索引擎上搜索，如

http://www.homegate.ch/，http://www.newhome.ch/等等。找到合适的房屋后再联系其所属的房屋中介。

3.1.4 华人论坛

瑞士华人留学论坛上，会有一些出租房屋信息，例如：

瑞士蚂蚁：http://www.swissant.com/forum/forum.php

瑞士华人论坛： http://forum.swissinfo.ch/

3.1.5 政府房

CIPEF（Coopérative Immobilière du Personnel Fédéral）是一个专门为政府雇员（EPFL 博士生包括在内）分房子的中介。他们有一个求租房屋人员列表，缴纳一定费用方可加入。但是可能要等几周甚至几个月才能等到满足要求的房子。

相关网站：http://www.cipef.ch

3.1.6 社交平台

在 Facebook 上有一个名为“LAUSANNE à louer - bouche à oreille”的平台，专门发布洛桑租房信息。

https://www.facebook.com/groups/330486193693264/

在学联的微信群以及洛桑租房微信群中也时常有租房信息发布。

3.1.7 一些建议及补充

3.1.7.1 筛选与鉴别

请大家一定要小心租房骗局。曾经有同学被非常令人心动的广告所吸引，在联系房东后，聊得也十分愉快。但到了要看房时，对方却礼貌又真诚地道歉，表示他本人不在洛桑、希望能支付预定金给他等等……这些都是骗局！千万不要相信！！！除非是学生公寓，在各种网站、论坛、乃至校内平台上找到的房源请尽量亲自或委托同学前往实地看房。

看房前大家最好先认真确认房源是否适合自己，避免浪费时间、造成尴尬。通常可以先通过图片了解房屋的构造，再结合广告中的相关信息作出判断。常见的需要注意的信息有：房型（合租还是独住）、房屋配置（是否可以使用厨房，有无家具等）、出租时间、语言要求（有的房东只接受法语）、交通（去学校最好控制在 40 分钟以内）、周边（是否有就近的超市、药店等）、个人要求（不抽烟、有无动物毛发过敏等）等等。

3.1.7.2 看房与合同

除学生公寓无须看房以外，所有的租房都是建立在看房过程中的相互了解之上的。看房时希望大家可以多多注意一下个人行为举止，进门主动拖鞋、不随意翻动房东的私人物品、主动问好、保持微笑、言辞真诚等等。这些可以给人留下良好的第一印象，很大程度上影响着房东的最终决定。与此同时，也可以通过交流了解房东本人，建立友好的关系是一段租房经历最好的开始。

对于暂时无法在现场看房的同学，找房的难度会成倍增加，但并不代表是不可能的。这种情况下 http://www.unil-epfl-logement.ch 是比较靠谱的。大家可以耐心地筛选一下，尽可能打电话真诚地说

明自己的情况，并询问是否可以通过 Skype 视频的方式进行会面。鉴于房东要求租客看房，主要是要看看这个租客为人如何，有些房东是会接受视频看房的。

看房过后，合同的签订是非常重要的。一般向中介租房都有正规的合同。如果直接向房东租房，或者租二房东的房，合同一定要做好。合同的范本可在网上找，比如：

https://www.epfl.ch/campus/services/logement/informations-generales/contrats/

通过签订合同，双方的权利和利益都可以得到有效的保障。

3.1.7.3 关于中介

当地的很多中介工作人员只说法语，且不愿意搭理说英语的人，如瑞士最大的房屋中介 Bernard Nicod，态度很差。如果条件允许，大家可以多多学习一下这方面的交际法语，或者请会说法语的朋友陪同申请。

去中介提交申请以后，如果成功了，一般一周内会听到消息。如果没有答复，就不需要期待了，应当马上着手申请下一个并等着中介把材料退还回来。如果想要多处申请的话，则需要准备很多份材料，因为中介退材料往往很慢很慢。

此外，有的中介在申请表上会写明，如果他们同意了你的申请，而你又不想要他们的房子了，是需要交违约金的。大家一定要看清楚并作出合理选择。

最后，我们总结出来的经验就是一条：常关注、广撒网。找房是一项长期、艰巨但又富有技巧性和艺术性的工作，一旦找到理想的住处，你会发现一切的努力都值得的。

3.2 购物

洛桑主要商业区主要集中在市中心，乘坐地铁 2 号线到 Lausanne-Flon 站或者 Riponne-M. Béjart 站即可，大型的商场、超市、购物街等都在附近。周边各市镇也有自己的商业区，如 Renens 商业区坐落于 Renens 火车站北部，Ecublens 和 Chavannes 地区的商业中心（Centre commercial Ecublens）在地跌 1 号线 Crochy 站西部。特别需要提醒的是商店的营业时间，一般周一至周五到 19:00，周六到 18:00，周日和法定节假日都是关门不营业的。这点和国内商店不一样，因此需要在商店不营业时提早储备好需要的食品和生活用品。

洛桑火车站的超市和商店会营业到比较晚，大约 22:00 左右，周日也是营业的。另外 Ouchy 的 Migros 和 Coop 在周日和一些节假日也会营业，晚上的关门时间也晚于一般的超市，如果需要应急，可以前往这些超市购买所需商品。

去超市请自备购物袋，大的塑料袋、纸袋需要购买，并可以重复利用。除此之外，虽然超市的购物车是免费的，但是需要使用 1 法郎或 2 法郎的硬币才能推出来租用，还车的时候再退还硬币。

3.2.1 超市

遍布各地的 Coop 和 Migros 是最主要的两家超市，它们之间差别不大。大体而言，Migros 的价格比 Coop 略低，而 Coop 的品质略高于 Migros。Denner 一般开在 Migros 旁边，是价格比 Migros 略低的超市。此外，Migros 和 Coop 也有相应的网上超市，可送货到家，分别为 Leshop.ch,和 Coop@home。

洛桑市中心的 Manor 和 Globus 都是百货商场，它们的底层都设有食品超市， 其格调和价格都明显高于 Coop 和 Migros。Manor 地下一层也有 Manor 的品牌超市，其中也有精致的寿司和亚洲风味的料理，Manor 的折扣卡在打折季也可以同步使用折扣。特别是 Globus 的底层，被有些人戏称为食品博物馆，因为它的摆放过于精致。

Aldi 和 Lidl 是两家廉价超市。

Aligros 是一家批发兼零售的食品超市。

Renens 火车站的 Fleurs d'Asie, Lausanne 市中心的 Mika (Mika)和 Sallaz 新开的 Mekong Food 均为洛桑的亚洲超市。

洛桑市中心的 Uchitomi 是一家日本超市，价格偏高但商品齐全。

3.2.2 日用品店

Globus、Manor、Coop city：百货商场。格调最高的是 Globus，其次是 Manor， 主要卖国际大牌、奢侈品等等。

Pharmacie、Sun Store：卖药品和药妆品（建议感恩节和圣诞节集中购买，折扣较多）此外，Lausanne Flon 地铁站的 Phamacie MetroFlon 的价格一般比别的药房便宜，且周日开门。

Fnac、Interdiscount、Fust、Melectronics：卖电器类产品。

3.2.3 家居

宜家（IKEA）：洛桑没有宜家，最近的店需要乘坐火车去 Allaman，下车即可看到。从洛桑到 Allaman，大约 15 分钟。买大件物品，如沙发、床、大衣柜，如果不是自己租车去，可以请宜家送货，费用是 99 法郎起。

Conforama：位于 Bussigny，近 702 路公交车 Reculan 站。不仅有各类家具， 还有电器。价格比较实惠，但格调略低于宜家。Conforama 也支持送货，在每件商品上都会标注运费。

此外，还有 OTTO'S、LIPO、Fly 等家居商店，详情可搜索其网站。

3.2.4 书籍

关于书籍及学校要求的教学课本，最方便的是从 Amazon 直接购买，如时间较紧张，可从 PAYOT 书店（洛桑市中心）直接购买，可提前打电话确认书籍的 ISBN 码，可直接预定到店内取货，学生有 10%折扣

3.2.5 衣服和化妆品

衣服和化妆品因人而异，若是没有特别的要求，洛桑市中心的店足够满足基本的需求了。常见的服装连锁零售品牌 ZARA、H&M、C&A 等都很容易就能找到。但是对于喜欢购物的人来说，瑞士一定不是购物的天堂，相同的品牌和产品会比周边其他国家要贵，衣服及化妆品也是。因此在这里就不具体介绍了，建议到周边国家旅行时购买。

欧洲网购较为方便，但需注意缴税问题（有些网站在付款的时候会写明含税，有些没有，一般超过 60 CHF 以上的商品如果在付款时不包含税费，在收货时派送人员会交付税单，需当场缴税或网银转账），以下罗列了一些常用电商网站，供参考：

- Selfridges
- Zalando
- Net a Poter
- Farfetch
- Shopbop
- SmartBuyGlasses (隐形眼镜，2 天可收货，但超过 60CHF 必收税，建议分几次购买)
- 日韩美妆及护肤零食类（Alaso, Myhuo, 淘宝转运等，但时间较长）

3.2.6 自行车

想买自行车的朋友，如果不是买很专业很昂贵的自行车，主要有三种渠道：

1. 二手。瑞士的自行车比较贵，一般大家都在二手网站上买，如

http://www.anibis.ch/，在搜索框里输入“vélo”，在给出的列表里选合适自 己的。或者，很从学校张贴的广告中寻找二手车信息，联系卖车人，看车， 谈价格，买车。一般价格在 100~400 法郎之间。

2. 新车。一些商店、五金店会有 200~500 法郎左右的打折新车，需要大家自己关注，如 OBI：

http://www.obi-brico.ch/fr/maerkte/swiss/003_Renens/directions/index.html 。

3. 学校的打折学生车。EPFL 校园内有个修车铺，他们兼卖二手车，价格在

50~300 法郎不等，大家可以结伴去，多买便宜，而且他们也砍价。介绍及地址信息参看 http://developpement-durable.epfl.ch/page-12547-fr.html ，请注意查看他们的工作时间，去之前最好打个电话确认。

瑞士的自行车需要上保险（Assurance RC pour cycles）并贴保险证明，每年更新。这个保险是必须的，如果警察拦截下你，发现你的车没有这个保险，是可以罚款的。一般在卖车的地方会随带卖保险，询问工作人员即可。这个保险赔偿由于你不遵守交通规则给其他人造成的伤害

3.2.7 菜市场

洛桑每周三和周六在市中心的街道上和 Rippone 广场会有菜市场，有很多新鲜的水果、蔬菜、肉类、二手商品、图书、家具等等。因为都是新鲜的，价格并不一定比超市里的便宜。但请注意下午 14:00 左右就逐渐收摊了。平时天气好的时候一些卖食品的餐车，类似我们的地摊，会营业到晚上 19:00 左右。在 Ouchy 沿湖的空地、广场上，也有类似的市场，周六和周日都有。

3.3 购物篇（电子产品）

3.3.1 瑞士境内：

瑞士物价高，但它的消费税（7.7%）却比周边国家低不少，所以并不是所有东西出境买都划算。比如，在这里买电子产品性价比还是比较高的，省时省力省交通费。实体店购物可以选择大型商场（如 Globus）电子区，或者专卖连锁店铺如 melectronics（Migros 旗下）和 Fust。很多店铺都有自己的网页，可以提前对比记下心仪的型号去现场试试看或者询问，线上线下活动期可能价格优惠不同。Facebook 和微信群里也有转手二手电器（例如电饭煲水壶等）的，对留学生而言性价比很高，可以多关注一下信息慢慢补齐。

虽然不及国内电商，瑞士的电商相对而言可信度比较高，正规交易平台商品都是正品，而且客服一般可以英语交流。比较划算的当然是每年“黑五”活动期，不少商家都会大幅度打折——这边购物的热情可不输国内。抢单后如果还没发货，根据不同电商的规定，可全额退款或者扣除部分手续费；物件较为贵重或大件可能需要去邮局取件，发件送件较快。笔者曾在 microspot 下单后取消获全额退款，Digitech 和 Digifuchs 买过微单和镜头，到手后可以去官网验货。由于相关网站太多，在这里推荐一个很方便的比价网（https://en.toppreise.ch/index.php），是当地法语老师推荐的，可信度很高。

3.3.2 瑞士境外：

有些电器在瑞士可能不好找，或者的确偏贵，这时候小伙伴可以考虑坐火车到边境城市来个一天购物游。买一张社区天票，约上三五好友，周末放松一下还能拼单退税。意法德里，德国应该是较多人的选择，这里的小型家电品质好价格公道，例如 Braun 和 Philip 的吹风筒和卷发器，orel-b 的电动牙刷……注意，欧标插头在瑞士需要转换头，国内的圆孔插座可以直接用。

有些电商不在瑞士境内，在购物时需要注意关税问题：如果商品超过一定价格，包裹入境后瑞士海关会寄来信件征收商品关税，征税点以及价格计算较为专业请查询相关网站（据说备注为 gift 征税点会上调不少）。以德国亚马逊购物为例，选择目的地为瑞士后，可以看到商品是否可以寄来瑞士；有些商品卖家不同，最后结账可能要分开邮寄和计费（推荐亚马逊自营，商品达到一定数量和价格，在购物车出单的时候可以看到包装费和运费都消除）；付款时亚马逊会扣除德国商品税，但没有瑞士进口税；根据多人经验，商品价值在 50 欧元左右一般不会征税。

3.4 邮局

洛桑的邮局很多，邮筒也有不少，大家寄件取件都很方便，特别是洛桑火车站旁的邮局，开放时间较长，即使是周日也有开放的时间段。

在瑞士，邮局的大部分业务与中国大同小异，但以下服务有所不同：

1. 授权代收：在中国，前往邮局代收挂号信或包裹的方式，一般是同时出示收件人和代收人的身份证件。但在瑞士，有一套完全不同的代收规则。需要在邮局柜台或在邮局网站上授权代收人，在柜台的授权费为 30 法郎。另外， 拥有相同姓氏的家庭成员无需受权，可以直接代收邮件。
2. 搬家转寄：当你要搬家，为保证寄到原地址的邮件不丢失，邮局提供了转寄服务。搬家后的一年里，凡是寄到原地址的邮件都会自动转寄到新地址。服务费为 42 法郎。
3. 寄存邮件：如果你有一段时间外出度假，不希望挂号信或包裹被退回（一般只保留一个星期，国际包裹保留两周，若未前往邮局领取则将退回寄件人），也不希望回家后信箱溢出，可以使用寄存邮件服务。服务费为寄存前 2 周 20 法郎，之后每周 2 法郎。在此期间，你的所有邮件将会寄存在邮局，待你回家后一次性领取。

所有的服务都可以在邮局网站 https://www.post.ch/en 上查询到详细信息，以上三项服务的详情可以在“Receiving mail”栏目中找到。

3.5 学校餐饮

3.5.1 EPFL

吃对于留学生来说，既重要又头疼——国外的学校食堂和国内相差较大，没有那么多选择，基本都是套餐的形式，价格也偏高（学生刷校园卡有优惠）。在 EPFL，即使是外国同学，也有不少人感叹吃不起校园餐，自带午餐很常见。比较偷懒的方法是在超市买现成的沙拉三明治，或者包装好的意面烩饭等速食产品，在学校找到微波炉加热即可。一般来说，每个学院楼里有为学生提供公用微波炉（如 IN 楼大厅角落），部分餐厅也有微波炉（如 SG 楼下的 Le Corbusier，CE 楼上的 Le Vinci 和 CM 楼上的 Le Parmentier，CO 楼下据说有，但 L’Esplanade 有时候会请学生到餐厅以外地方吃自带食物）。

即使是想自己做饭，费时费力，特别是考试和期末的时候，在餐厅美美吃饱一顿还是很不错的选择。只要在餐厅消费，水，纸巾，餐具和面包（正餐消费）都是免费的。这里首先推荐大家使用软件 EPFL Campus，这里不但可以查看每天餐饮更新，还有课表成绩校园卡等便利功能。口味因人而异，大家可以多尝试多交流记下自己喜欢的食物，根据每天更新的餐单选择不同的餐厅。常见有 8 元学生午餐，包含肉，蔬菜和主食，在此推荐校园各处餐厅，便于不同地点上课的同学：Le Vinci/Le Parmentier（两者餐饮一样，后者提供晚餐），L’Atlanntide（泰餐，10.5 包含自选沙拉，分量足），L’Esplanade（方便，味道一般），Le Corbusier（免费例汤，环境不错），Cafétéria BC。此外，在 Rolex Learning Center 门前的马路上，每天都有流动餐车（没有学生价），会有各地不同风味的食物，例如炸鸡肉卷和咖喱饭。

3.5.2 UNIL

Banana：一楼是 UNIL 最大的食堂。二楼是图书馆。午饭一份套餐在 10-12CHF。还有自助沙拉台，最后按重量算价格。

Géopolis：UNIL 最好吃的食堂，从校区步行大约 8 分钟就能到达。价格也在 10-12CHF，可以免费添加主食。有超级多的甜品选择。

Anthropole：一楼有很好吃的 Kebab。还有一家专卖三明治的店，里面有卖饭团。

Internef：中午吃饭最次的选择，一定要选择的话，建议选择唯一好吃的三明治 Jambon Provolano。

3.6 医疗 & 急救

瑞士急救 **144** (=中国 120) 救护车费用高昂建议使用公共交通或出租车（第四章第 2 节）

瑞士火警 **118**

瑞士公安 **117**

欧洲急救 **112**

交通事故 0800 140 140 (Secours routier du TCS 交管局)

中毒急诊 **145**

就医须知：携带医保卡，提前预约看病时间

沃州大学附属医院 CHUV (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) : 24h/24h

地址：Rue du Bugnon 46, 1011 Lausanne（洛桑地铁 M2 CHUV 站）
电话：+4121 314 11 11

3.6.1 大学医务室及校园周边急诊：

1. EFPL Point Santé : 8h30-11h30 ; 12h30-17h00
   地点: BS 172 (M1 EPFL)
   紧急电话: 115(内线), +4121 693 30 00
2. UNIL Accueil santé : **8h-16h ; 周三 8h-12h)**
   地点: **Anthropole 1056 (M1 UNIL-Chamberonne)**
   紧急电话: 115 (内线), +4121 692 20 00
3. Arcades EPFL : 工作日 8h -18h 需订约
   地点: Les Arcades rte Louis-Favre 6a
   紧急电话: +4121 614 63 63
4. 牙医连锁 Ardentis EPFL **:**
   地点: Route Louis-Favre 6d, Ecublens
   紧急电话: 058 234 01 23

3.6.2 急诊 :

1. **CHUV-PMU: 24h/24h 急诊 7h30-18h30, 门诊 7h30-23h**
   地址: Rue du Bugnon 44, 1011 Lausanne
   紧急电话: +4121 314 60 60
   疫苗&旅行防疫: +4121 314 49 39

口腔科 : +4121 314 47 47 (Niveau 8)

口腔夜间急诊：0848 133 133.

VIH-IST 匿名乙肝艾滋咨询：+4121 314 49 17

2. Permanence **PMU-Flon** : 周一至周六 7h-21h, 周日及节假日 10h-21h
   地址：Bâtiment Les Mercier A, Voie du Chariot 4, 1003 Lausanne

   电话：+4121 314 90 90 （不需要定约，约等待 2 小时）

3. Groupe **Vidy Med** : 7h-23h, 周日及节假日 9h-23h
   地址：Route de Chavannes 11-11A, 1007 Lausanne
   电话：+4121 622 88 88
4. **La Source** : 7h-21h, 周日及节假日 9h-21h
   地址：Av. Alexandre Vinet 32, 1004 Lausanne

   电话：+4121 641 25 25

5. Centre médical du **Valentin**
   地址：Rue du Valentin 32, Lausanne
   电话：+4121 635 88 45
6. Centre **Medico-Chirurgical du Censuy** : 工作日 7h30-20 h, 周六 8h30-18h
   地址：Rue du Censuy 14, 1020 Renens
   电话：+4121 635 88 45
7. Hôpital de Morges
   地址：Chemin du Crêt 2, 1110 Morges
   电话：+4121 804 22 11
8. Policlinique Nord-Sud : 工作日 7h30-20 h30, 周六 7h30-19h30, 周日节假日 9h-18h
   地址：Rue du Jura 2, Crissier
   电话：+4121 633 10 50

3.6.3 专科专院急诊：

1. 牙科 Clinique dentaire de Chauderon ： 周一至周三 8h-18h,周四周五 8h-17h
   地址：Place Chauderon 16, Lausanne
   电话：+4121 341 03 41
2. 牙科 Clinique dentaire du Adent :工作日 7h-21h,周六 8h-16h
   地址：(Centre commercial du Crost)Chemin du Croset 7, 1024 Ecublens
   电话：+4121 694 20 00
   紧急电话：+4121 694 20 02
   免费紧急电话：0800 101 800
3. 儿科 Hôpital de l'enfance
   地址：Chemin de Montétan 16, 1000 Lausanne
   电话：+4121 314 91 66
4. 眼科 Hôpital ophtalmique Jules Gonin : 24/24, www.asile-aveugles.ch
   地址：Avenue de France 15, 1000 Lausanne
   电话：+4121 626 81 11
5. 妇产科 Service des urgences gynécologiques et obstétriques du CHUV
   地址： Avenue Pierre Decker 2, Lausanne
   电话：+4121 314 34 10 胎儿 < 20 周
   电话：+4121 314 50 96 胎儿 > 20 周
6. 手及矫形外科 Centre de la main, Hôpital orthopédique:急诊工作日 7h30-18h 问诊 8h30-16h30
   地址： Avenue Pierre Decker 4, Lausanne
   电话：+4121 314 25 50
7. 骨科 Permanence osthéopatique de Lausanne : 7/7 问诊，订约 7h-20h
   地址： Place de la Riponne 5, 1005 Lausanne
   电话：+4121 351 25 45

8. 精神科急诊：+4121 314 19 30
9. 性健康与家庭咨询 **Profa**
   地址：Avenue Georgette 1, Lausanne
   电话：+4121 631 01 42

电话就医：0848 133 133

生物液体暴露：+4121 314 02 43

3.7 退税经验

在欧盟国家购物经个人带离欧盟可以申请退回增值税（不同国家的增值税率以及不同品类的增值税率不同，比如德国生活必需品税率目前为 7%，非必需品 19%；意大利非必需品 22%等），允许退税的最低购买限额也不同（德国原则上没有限额，法国 175 欧，奥地利 75 欧，意大利 154.9 欧，数字可能有所出入）。本文较为系统地梳理了个人退欧盟消费增值税的相关规定和实际操作。

本文适用的主要为持有欧盟及申根国家旅行或探亲签的游客，及持有瑞士居留或护照并且不具有欧盟国家长期及永久居留的非欧盟国家居民。

退税流程

以上为退税的大致流程，请选择适合自己的方式，其中自行下载的德国官方退税单可见 [1]。接下去，简要介绍一下海关盖章的相关信息。

一般公路车道上的海关工作时间较长（一般到晚上 10 点左右，甚至有 24h 的海关），开车的朋友都可以停靠在海关边，过去盖章。火车站的海关点比较隐蔽，本人没有逐个考察，目前仅知道 Basel Badischer Bahnhof 的德国海关盖章点，这里给瑞士的朋友稍微详细介绍下，群里介绍过很多次，就统一这里总结吧。下车往大厅方向走，可以看到有“Zoll”，往左走的小门是德国海关，往右走的门是瑞士海关。工作时间是：周一到周六 9:00-12:00,13:00-18:00. 中间休息时间有时候工作人员也在，但是这个时候过去盖章往往会面临比较苛刻的查验，你懂的（不懂请详细阅读 [相关规定] 及 [要点梳理]）。小数额的盖完章就可以继续往前走，走过 les garçons 再出门左手边的货币兑换点可以现金领取 Global Blue 等其他中介公司的退税金额（以瑞郎形式，有汇率兑换，该兑换点领取 Global Blue 无手续费，但是 Tax Free 的有 5 欧手续费）。

飞机场的话，寻找一下海关就可以了，旅行的朋友们在离开欧盟最后一个国家的飞机场海关盖章。托运的行李需要在安检前的海关盖章，随身物品在安检后的海关盖章。Global Blue 国内也有

合作点，也可以回国取钱，或者填写完整信息后自己拍照存根，在机场把退税单寄出。瑞士的朋友或者来欧洲玩从瑞士离境的朋友们请注意，如果从苏黎世机场离开瑞士，苏黎世机场是无法盖取欧盟购买物品的海关章的，因为苏黎世不在欧盟国家边境。苏黎世机场只能盖取在瑞士购买的物品开具的需要退瑞士增值税的退税单据（瑞士的生活必需品增值税税率 3%，非生活必需品税率 7%-8%，有一个很特殊的区域没有税，唔，估计你们也不一定会去，就不展开说啦。）从日内瓦或者巴塞尔机场离开，则因为机场属于边境机场，既有瑞士海关又有法国海关（法国属于欧盟国家），故而都可以盖章。同样，托运行李要在安检前盖章，随身行李安检后。巴塞尔机场（EuroAirport）暂时没有飞过，虽然去参观采访过，但是木有仔细看海关位置。

接下去跳转相关规定，希望大家能够耐心阅读，避免不必要的麻烦和损失。在这里，仅介绍理论规定，实际操作和理论规定会有一定的差距，如何把握其中的度，请大家自行思考。唔，如果有违规操作，我不背锅哟。

利弊分析

	优点	缺点
Global Blue等中介公司	方便快捷（公司站点众多，回国也能取，支持支付宝退税等）	中介费率高，（只能退增值税的70%左右，也就是说，比如意大利非生活必需品的税率是22%，能退到手里的税率就14%不到）
自行下载官方退税单	退税高（全部增值税）	费事，得回到开取单据的店内或者认可的连锁店，一般不适用于单程游客。并且，目前没有奢侈品商店认可官方退税单，嗯，他们需要中介公司的回扣，大家都懂的啦。
易退税（微信小程序）	中文介绍及单据，亲切方便；创业团队有激情有热情、服务周到；退取的金额高于Global Blue等中介公司	目前还在拓展阶段，部分商家不出具。

SJY的神奇口袋

相关规定

根据消费税法规（德国为例[2]），只有商品以个人消费名义（非商业用途）自行携带离开欧盟，可以在欧盟边境处的海关盖章证明物品离开欧盟境内（理论上不一定非要德国海关，同理，在意大利、法国等其他国家同样如此；但需要注意是法规要求**携带**所有的物品，所以严格执行该法规的工作人员会严格查验你的物品。当然法律法规的理论规定和实际监管虽然有一定差距，但一定是相辅相成的，具体实际操作，因为是人，所以会因人而异啦，比如有些海关的工作人员因为盖章的人很多或者比较懒，就不查验或者抽查。唔，突发脑洞，如果以后机器替代人力的话，可能就跟超市自主结账差不多，要逐个自行扫码了。嗯，貌似从政府监管角度，蛮不错的，比人靠谱儿。）

同时，根据海关法规（瑞士为例[3]），个人购买物品自行携带进入瑞士境内，其免申报额度为物品含税价格 300 瑞郎。超过这个额度，需要自行申报，并缴纳进口税率（当然因为瑞士税率低于其他欧盟国家，如果退了欧盟国家的增值税，再交一点儿税，总体还是退的多，交的少）。如果没有申报而被查获，罚款会比较肉疼。嗯，这你也懂的。查获概率未知，故而请自行判断是否要铤而走险。至于是否会留信用污点等，具体我没查过，暂时不置喙。瑞士的官方网站有非常清晰的说明图，见[3]。

300 瑞这个额度，对于喜欢买买买的童鞋来说，基本上肯定是不够的。那么什么情况下，有没有什么小 trick 呢？剁手的小编想到当账单地址不在瑞士、物品也会离开瑞士的情况下，瑞士海关理论上无权征税（假若征税，在离开瑞士时同样得退瑞士的税），基于这个想法，我查证了官网的说明，这个时候个人物品的上限值提高到了 **5000 瑞郎**（这个限额在大多数情况下够剁手啦，手表大约是不行的），具体说明见[4]。唔，机智的童鞋看到这个一定秒懂，就是大家开填写账单地址的时候使用护照

而不是瑞士的居留证啦，那么账单地址就是在中国。（不过呢，有些严格的商店是不认可这个方式的，比如 Boss，因为如果查看护照的话，部分有德国居留的人也能浑水摸鱼开退税单，而一旦出示瑞士居留，对方就会用瑞士地址开退税单。）此外，这里要提醒大家，物品如果不带离瑞士的时候，尤其是贵重物品等，**墙裂建议不要投机退税**哟，如果被认定非法偷税漏税，这个可不是罚款这么简单的。我们要做遵纪守法的好公民，不给祖国丢脸。恩恩。

此外，**从国内到瑞士来的时候，这个 300 瑞的个人物品免申报额度也是适用的，**意味着，如果携带了超过这个价值的物品，需要申报，必要时按规则缴纳税款。国内的航班，**苏黎世机场的海关往往也会查的比较严**，因为很多人刚来也不清楚这项规定，海关就负责任地查验并普及知识（会给你本小册子）。唔，不知者相对无罪一些，明知故犯会很严重。另外，在国内购置物品时，请注意正品问题。如果有衣物等是典型大牌的同款，会非常引起注意，要么引起价值高估而被要求交税，要么会有被当做假货没收处理。因此，无论是自己还是帮人携带，要事先讲清楚，避免不必要的不愉快。

另外由于洛桑离法国较近，这里补充一个法国退税的介绍网站：http://www.discoverfrance.net/France/Paris/Shopping/Paris_VAT.shtml

要点梳理

1. 建议不要有侥幸心理，在充分了解规则及风险的前提下，做负责任的理性判断。

2. 欧盟购买的物品，如果用瑞士的居住证和瑞士地址去欧盟国家海关盖章，请注意瑞士海关规定的进口税问题，有时候欧盟国家海关的工作人员会提醒你去申报，尤其是两个海关面对面在同一个屋子里的时候。（嗯，海关的哥哥姐姐叔叔阿姨会注视着你。）

3. 用中国护照去退税的时候，三个月内，物品不仅要离开欧盟，也必须也要离开瑞士境内。

4. 就目前瑞士海关工作人员的认真程度，法语区的情况不如德语区，经常盖章的点往往不如冷僻的点认真（唔，put yourself in their shoes, 无聊地坐在那里一整天，好不容易来了个解闷儿的。我只负责“揭露”这些不认真的海关人员，啧啧啧。嗯，你也懂的。哈哈。）

5. TaxFree 有个比较坑的点，取现金有 5 欧手续费，是一行特别特别小的字。中介点的人一定不会事先告诉你（事先告诉你只能说明 ta 人品真的很高尚），Global Blue 在货币兑换点取现金没有手续费，但是公司合作站点则有手续费。然后如果选择非现金，请一定记得盖章后扫描或者拍照存证，不然寄丢了就没有凭据 argue 了。

6. 还有部分店铺，比如 Bucherer 还有一些表店也会提供只扣税前价格，然后提供信用卡抵押，盖章后寄出退税单，如果一切 ok，则没问题，反之则会再把税扣走。部分打折村也可以先去领钱然后信用卡抵押，从操作上，和上述自行退税没有什么区别。

7. 记得，物品一定要在三个月内带离欧盟境内，也就是三个月内一定要盖章。拿钱是一年内。中介公司退税周期一般两到三个月，如果自己拿官方退税单盖章后回原来的店（及许可连锁店）取钱，则取决于自己的行程安排，优缺点自行查阅 [利弊分析]。

8. 最后，强调**免责声明**：以上为我个人的经验总结及相关文献查阅的理解结果，如果因为法律法规变更或者其他实际操作情况不适用以及有纰漏，欢迎反馈及指出及讨论，但我不承担经济及法律责任。

4 出行篇

本篇介绍洛桑的公共交通、租车、购票以及优惠卡。

4.1 洛桑及沃州公共交通

在洛桑，每张公共交通票记载的都是有效区域（Zone）和有效时间，而不是起点站和终点站。只要你在规定的区域和时间内，一张票就能闯天下，使用任何公共交通工具。

例如，在公共交通自助售票机上，输入起点站洛桑火车站、终点站 EPFL 时，系统会自动生成一张 11、12 区 1 小时有效的车票。凭此票还可以在洛桑火车站出发，乘坐开往日内瓦方向的火车，并在 Renens 火车站下车。

2 个区域内票有效期为 1 小时，2-7 个区有效期 2 小时，8-10 个区有效期 3 小时，超过 10 个区域的票有效期 4 小时。

4.1.1 购票方式

公共交通票可以在公交站点旁的自助售票机上购买，也可以通过 SBB 的手机 App（本章第 5.3 节将介绍）购买，还可以发送手机短信购买（本节第 5.1.2 条将介绍）。郊区的公交站点旁如果没有自助售票机，则可以向司机购买。注意，大部分的自助售票机需要投硬币，需要提前做好准备。火车站和地铁 2 号线的售票机上一般可以刷卡。

洛桑及周边地区公共交通的月票、年卡，可以在 EPFL 校内的 SBB 柜台（Information 大厅内）、火车站的人工售票柜台、TL 营业厅（地铁 1 号线 Lausanne-Flon 站正对面）购买。11、12 区（涵盖洛桑市区、EPFL、UNIL 等）青年（25 岁以下）二等座价格：月票 52 法郎、年卡 468 法郎。11、12、18 区（还涵盖了 EHL）青年二等座价格：月票 76 法郎、年卡 684 法郎。

在 TL 营业厅和洛桑地区 kiosque，还可以购买公共交通预付费卡，免去了每次使用自助售票机时准备硬币的麻烦，2 个区域有半价卡（11，12 区）10 次 22 法郎，无半价卡 10 次 34 法郎。

4.1.2 信息查询

洛桑及周边地区公共交通系统的网站是 http://www.t-l.ch/，也有相应 app 可以下载使用，你可以在该网站查询：

某一线路、某一站点的下一班车还有几分钟到达（即时）：Se déplacer > Horaires > Horaires en ligne（或直接点击屏幕右侧快捷框中的 Horaires） > 选择线路 > 选择方向 > 选择站点。

某一站点的时刻表，即张贴在站点上的时刻表：Se déplacer > Horaires > Horaires imprimés > 选择线路 > 选择站点。

洛桑及周边地区公共交通网络地图，即张贴在站点上的公共交通网络地图： Se déplacer > Information voyageurs > Plans du réseau > Plan de réseau schématique

沃州公共交通区域划分图及计费方式：Se déplacer > Système de zones，其中，

Plan de zones tarifaires Lausanne et agglomération 是 11、12 区的详图（见上图），便于查询每条公交线路在 11、12 区的边界是哪个站。

Plan des zones tarifaires 是沃州的公共交通所有区域的地图，标出了每个区域内的主要站点。

Grille tarifaire Mobilis 是以区域个数为计费单位的沃州公共交通费用表。

手机短信购票方式：Nos solutions > Facilité d'achat > Billet par SMS，例如，购买 11、12 区的半价票的方式是发送 GLR 到 456，价格为 2.40 法郎。

■ 另外，如需查询两点间的乘车方式，http://www.t-l.ch/只包含洛桑地区公交车和地铁的信息，而在 http://www.sbb.ch/en/上搜索，则包含了火车、轮船、公交车、地铁等各种公共交通方式的组合，因此后者更为常用。

4.2 洛桑出租车

在洛桑，在街头随手扬招出租车的难度很大。除了火车站等人流量非常大的位置，一般需要通过电话叫车。洛桑最大的出租车公司是 Taxi Services，其叫车电话是 0844 814 814，也可通过谷歌搜索“Lausanne”和“Taxi”等关键字找到。在市区，一般叫车后 5 分钟出租车就能前来。

洛桑地区出租车网站：http://www.taxiservices.ch/en/customers/

洛桑的出租车费用为：起步费 6.2 法郎，每公里 3 或 3.8 法郎，每小时等候 54 法郎，每件行李约 1 法郎。从洛桑火车站到 EHL 大约需要 45 法郎，到 EPFL 大约需要 30 法郎。另外，也可以使用优步（Uber）作为出租车的替代品。但由于优步的车辆系私人运营，且 2015 年才登陆洛桑，其可靠性还有待检验。

4.3 瑞士联邦铁路

瑞士联邦铁路（SBB CFF FFS，以下简称 SBB）是瑞士相当于中国铁路总公司的企业，其网站是 http://www.sbb.ch/en/，另外手机上也可以下载 SBB 的 App。在 SBB 的网站或手机 App 中，输入出发点和到达点，即可查知火车时刻和价格。如果你输入详细的出发和到达地址，它还会给你提供公交信息，以及最佳的换乘衔接组合。除了苏黎世、日内瓦、卢加诺两两之间的定期航班外，瑞士境内几乎所有的客运交通工具都被 SBB 的查询系统涵盖，尽管并非全都由 SBB 运营。

4.3.1 购买火车票

购买瑞士境内的火车票可以通过以下方式：

火车站的人工售票柜台：注意，较小的火车站不设人工售票。

火车站的自助售票机：可刷卡，可投币，还接受纸币（部分面值）。

SBB 的网站：需要使用信用卡支付，且将票打印在 A4 纸上。

SBB 的手机 App：需要使用信用卡支付，无需打印，直接凭手机二维码乘车。

■ 注意，如需购买国际火车票（如洛桑至巴黎），只能通过人工售票柜台或 SBB 的网站，无法在自助售票机或 SBB 的手机 App 上购买。

在 SBB 的网站或者手机 App 上，还可以购买超级优惠票（Supersaver tickets），这种票只限于乘坐指定的班次。在 SBB 的网站上，选择需要购买的票的起点站、终点站，继续输入乘客信息并点击下一步后，会自动出现带有百分号的选项卡，提示你购买超级优惠票。在手机 App 上，点击 Tickets 栏目下的 Supersaver ticket，即可选择购买超级优惠票（有半价卡优惠更大）。

4.3.2 SBB 的优惠卡

半价卡：乘坐瑞士所有的公共交通，含城市公共交通、火车、轮船等，享受半价优惠，年卡价格 185 法郎（第二年后每年 165 法郎）。绝大多数同学都购买该卡。事实上，我们也可以理解为：瑞士对短期来访游客、本地自驾车的居民，偶然乘坐公共交通收双倍票价。请博士生和其他有收入者注意：学校或者你的单位，很有可能帮你支付了半价卡费用，作为对员工的福利，请在询问是否有这项福利后再购买。

七点卡：在晚上 7 点至次日凌晨 5 点，可凭此卡乘坐火车二等座，和极个别城市的公共交通，限于 25 岁以下的半价卡持有者购买，年卡价格 129 法郎。这里的“极个别城市”包括 Yverdon-les-Bains、Sion 等，不包括洛桑。部分同学购买该卡、部分同学没有购买。如果不确定的话，可以在来瑞士一个月后，根据自己的出行频率决定是否购买。

GA 卡：可凭此卡乘坐瑞士所有的公共交通，含城市公共交通、火车、轮船等。青年（16 至 25 岁的乘客，或 25 至 30 岁的学生乘客）年卡二等座 2650 法郎、一等座 4520 法郎，普通年卡二等座 3860 法郎、一等座 6300 法郎。

另有 GA 伴侣优惠，居住在同一屋檐下的伴侣购买第二张 GA 二等座年卡，无论年龄，均为 2700 法郎。GA 卡也可以按月为单位购买，价格比年卡的 1/12 略高，且至少需要购买 4 个月。

天票：相当于有效期一天的 GA 卡（需要半价卡），可凭此票在选定的日期乘坐瑞士所有的公共交通。二等座天票 75 法郎。在周一至周五（节假日除外）9 点后有效的二等座天票 58 法郎。

另有社区天票，即每个社区（Commune）每天都有一定数量的二等座天票，价格比直接在 SBB 购买低，每个社区不尽相同，大概是 40~49 法郎。有时，邮局、Coop、Migros 等企业会推出双人天票，即两人同行时，只需要购买一张天票，往往二等座的价格在 60~70 法郎左右。

■半价卡、七点卡、GA 卡，可以在 EPFL 校内的 SBB 柜台、火车站的人工售票柜台购买。首次购买时，需要提供护照格式照片和居住地址，卡办完后将邮寄到你的住址。普通天票的购买方式与火车票相同。社区天票在每个社区指定的地点购买，可以谷歌搜索“Carte journalière CFF”加上你所在的社区名。

半价卡，GA 卡可以在一些私人运营的线路上有半价优惠（少女峰，Zermatt…），天票从 2018 年开始不再有优惠。

5 娱乐篇

本篇介绍洛桑的餐饮，电影院、博物馆和体育活动。

5.1 吃在洛桑

民以食为天，对于刚到洛桑来的同学来说，吃饭算是一大难事。不像国内那样家有父母外有各色大餐小餐，到了瑞士早中晚吃什么都得自己想办法解决。除了在家研究“黑暗料理”，还有什么地方可以填饱辘辘饥肠？幸好洛桑是个各国美食汇集之地，有众多不同风格的餐厅可供选择。下面主要列出可以拯救我们中国胃的一些餐厅，其他各国美食还待大家自己慢慢发掘。

5.2 中餐厅/日餐厅

洛桑的中餐厅/日餐厅主要有：

- Kazoku (Avenue d’Echallens 60，粤菜&日料&中餐，可电话外卖)
- 河南人家 (Avenue du Censuy 18，离 EPFL 较近，各色菜式，面食等，可在微信群@老板提前点菜)
- 糖葫芦(Chemin de Chandieu 2，正宗四川火锅，川菜，喜欢吃辣的同学不妨一试)
- 宁波饭店 (Rue Pichard 8， 中餐，有麻辣小龙虾，特殊菜品如羊排需要预约，推荐水煮鱼)
- 徐家面老店 (Rue du Tunnel 10， 川菜为主，建议提前预约，只收现金)
- 徐家面分店 (Rue du Petit-Chene 25，只收现金)
- 陈氏大酒楼 (Avenue Louis-Ruchonnet 1，中餐，有烤鱼，小笼包，肉夹馍，自助火锅等)
- 皇家(Chemin du Viaduc 1，自助餐，有海鲜)
- 龙记 (Avenue de la Gare 2，中餐，汤面和炒饭挺不错，可电话外卖)
- 好时光 (Avenue du Tir-Federal 10，中餐，大规模外卖，推荐酸汤水饺)
- 皇朝 (Place Saint-Francois 2，中餐，偏粤菜)
- 帆船酒家 (Avenue de Cour 15，中餐，偏粤菜，款式精致，略贵)
- Sushizen Palace (Rue du Grand-Chene 7-9， 日料，比外卖类型的店好吃但更贵)
- Kawaya Ramen (Rue du Petit-Chene 22, 日式拉面，中式拉面)
- Isshin Sushi (Place Chauderon 30，日料&韩料&中餐)
- Restaurant Japonais Sakura (Chemin de PierreFleur 30, 日料，有可点菜的小火锅)
- Uchitomi (Rue Grand-Saint-Jean 4，日本超市，有便当，寿司，小零食，日料食材)
- Oniwa (Avenue de Tivoli 8, 日料)
- 福满酒家 (Rue Saint-Martin 9)
- 北京鸭 (Place Chauderon 16)
- 唐人街 (Place Pepinet 2)
- 富泰 (Pre-du-Marche 15)
- 福禄寿 (Place Benjamin-Constant 4)
- 彩龙 (Route de Vallaire 3 bis)
- 知味(Avenue du Leman 19)
- 上海(Place du Tunnel 6-7)
- 敦煌(Chemin de Pierrefleur 40)

5.3 瑞士特色餐厅

来到瑞士当然也要一品当地特色菜肴。瑞士最为人知的莫过于芝士火锅（Fondue au fromage）和黄金土豆饼（Rösti）。芝士火锅中的名品 Fondue Moitié-moitié，是将半份 Gruyère 奶酪和半份 Vacherin 奶酪擦成末和在一起，加入白葡萄酒、蒜粉、生粉和樱桃酒，在炉中融化，并用法式面包蘸着吃。而黄金土豆饼则是将土豆煮熟，擦成丝，放在油里煎成金黄色的土豆饼，再配上小牛肉蘑菇，

浇上奶油浓汁而成。在洛桑有很多地方都可以吃到芝士火锅和土豆饼，这里为大家推荐几家评价高且价格亲民的餐厅：

- Café du Grütli，一家位于 Place de la Palud 附近步行街上的百年老店。 自 1849 年开业以来一直受广受顾客欢迎。 餐厅主营芝士火锅，但其他菜肴也都很美味。推荐就餐时点一杯优质葡萄酒
- Chalet Suisse，一家坐落在 Sauvabelin 公园里的传统瑞士餐厅。餐厅名字中的 Chalet 即阿尔卑斯山区常见的小木屋。在这里不仅可以吃到芝士火锅、土豆饼和其他瑞士传统菜肴，还可以在坐在餐厅的花园俯瞰洛桑，远眺莱蒙湖景
- Cafédel'Evêché，位于大教堂旁边的一家传统老店，主营芝士火锅的
- Pinte Besson：位于 Rippone 广场旁边的一个地窖餐厅，主营芝士火锅

5.4 喝在洛桑

如果说“吃”可能只是为了填饱肚子不至挨饿，那么 ”喝”则更多地体现了大家对生活情趣的追求。在洛桑，大大小小的各色饮品店遍布街头巷尾。正式各类杯盏，混合着人群、灯光、音乐，让这座城市更加活泼灵动。 怎么样，是不是现在就想约着朋友找个地方喝上一杯？

5.4.1 酒吧

- The Great Escape (Rue Madeleine 18， 很火爆，人多)
- De L'autre Côté (Rue Cité-Devant 4，聚会人多可以预定二楼包间，环境很不错)
- Le Comptoir (Rue de la Barre 1，鸡尾酒吧)
- La Mise en **Bière** Bar（Rue de la Tour）
- McCarthy's Irish Pub (Place Pépinet 1, 传统爱尔兰酒吧)

5.4.2 咖啡厅

除了在酒吧畅饮，找个阳光明媚的下午去喝上一杯瑞士咖啡也是别有风味。瑞士咖啡享有“贵族咖啡”的美誉。事实上瑞士人对咖啡近乎痴迷，据统计，一个瑞士人平均每年要喝掉 1093 杯咖啡。在洛桑市中心，各色装修有趣的咖啡店总是人来人往，坐在店里慢慢享用一杯咖啡似乎已成为生活中不可缺少的一部分。爱学习也爱生活的同学们，何不带上一本喜爱的闲书，找一家安静舒适的咖啡店坐下，慢慢品尝时光划过的味道，说不定平时冥思苦想而不解得答案就会跃然纸上

推荐咖啡厅：

- Coccinelle Café （Rue Pichard 18，靠近大教堂）
- Café La Couronne d'Or (Rue des Deux-Marchés 13，靠近大教堂)
- Sleepy Bear Coffee Shop（Rue du Simplon 3A ，靠近 Grancy 地铁站）
- Café-salon Java (Rue Marterey 36，一家听上去像是用 Java 开发的店)

5.4.3 珍珠奶茶

喝够了啤酒咖啡，是不是觉得嘴里少了一点甜蜜的味道？是的，这种甜蜜来自于珍珠奶茶。不过要在瑞士这个亚洲人偏少的地方找到正宗的珍珠奶茶，确实是一件奢侈的事。然而洛桑是个福地，在这个不用戴眼镜就可以看到城郊的地方，却有几家高质量的奶茶店：

- Kony 珍珠奶茶 (瑞士第一家正宗台湾奶茶店，现在已经开了多家分店)。一号门店地址：地铁站 Flon，二号门店地址：Chauderon ，价格：5-7 CHF
- CHUCHU 珍珠奶茶，地铁站：Ours，价格：5-7 CHF
- Bubble tea on the way，地铁站：Lausanne Gare，价格：5-7 CHF

5.5 玩在洛桑

5.5.1 电影院

周末的闲暇时光，约上朋友去看场电影也许是个不错的选择。洛桑最大的电影院是 Pathé（百代）电影院，有 Pathé Flon 和 Pathé Les Galeries 两家分店。电影院上映的片子非常齐全。购票时需要看清是原版还是法语翻译版。一张电影票的价格为：成人 19 CHF， 学生 16.40 CHF。特别喜爱电影的同学也可以选择 40 CHF 包月 （注：12 个月起）

https://pathe.ch/fr/cinema-lausanne/#/

5.5.2 博物馆

洛桑作为沃州首府，是一个人文资源十分丰富的地方。若想了解洛桑及沃州的历史文化和艺术，那博物馆绝对是个好去处。洛桑有大大小小各类博物馆三十余个，除了最为人知的奥利匹克博物馆，还有爱丽舍博物馆，现代艺术博物馆，历史博物馆，自然博物馆，地质博物馆，动物博物馆，建筑博物馆等等。博物馆票价为 10 CHF。每年九月会举行博物馆之夜 (La Nuit Musees) 活动，届时，买一张 10 CHF 的通票即可游览所有参加活动的博物馆

https://www.lausanne-tourisme.ch/en/GP687/museums

5.5.3 台球/游戏厅，真人 CS、密室逃脱

喜欢集体娱乐活动的同学在洛桑也可以找到很多好玩的去处，比如台球厅，桌球室，游戏厅，等等。以下是一些不错的推荐，找个闲暇的周末去放飞自我吧：

- Bowland 保龄球厅（一店：地铁站 Flon，移民局旁；二店：Vidy。价格：6-7 CHF/时/人）
- Laser Game Evolution(地铁站：Montelly, 16 CHF/人/局)
- The Key 密室逃脱(Rippone 站, 120 CHF/局，适合组团一起玩)
- Kugle 密室逃脱(Croisettes)

5.6 体育活动

紧张的工作学习往往会使我们的生活变得单调充满压力。参加一些体育活动不仅能缓解疲劳，锻炼身体，更能增进交友的机会，丰富我们的生活。洛桑的体育设施以及体育传统均不错，大家有空可以一起做运动。洛桑的体育活动主要基于 EPFL-UNIL 的体育中心 （https://sport.unil.ch/）。该中心位于日内瓦湖畔，放眼望去可看到被云雾缭绕的阿尔卑斯山，环境优美。其提供的完善的体育场馆和丰富多彩的课程足以为每一位洛桑学子提供想要的支持。

要使用体育中心提供的器材、场地和参加体育课程，须办理体育卡，基本价格见 https://sport.unil.ch/?mid=94（均为法语信息）：EPFL 本科硕士学生免费，交换生 80 法郎/年（50 半年），员工（包含 EPFL 博士）200 法郎/年（120 半年），校友 350 法郎/年。成功办理卡之后会获得帐号密码，用于场地的预约，平时去体育馆活动时也需要出示基本卡。办了基本卡，一般的项目， 如篮球、羽毛球、足球等都可以参加。若要参加俱乐部或部分课程或使用健身房，则需要再交一些费用，如加入 Luc 羽毛球俱乐部是 170 法郎/年，健身房是 50 法郎/年。办卡的地点不在体育中心，在附近的一个栋小楼里，如图中 A 所示， B 以及 B 的右侧一整片为体育中心室外活动区，蓝色框中是体育中心室内活动区。

体育中心的体育课程还是丰富多彩的，一般的体育运动基本都能涉及， 包括：网球，排球，乒乓球，羽毛球，足球，击剑，柔道，空手道，攀岩等；还包括特色的水上项目，如赛艇、帆船等；冬季项目包括滑雪，滑冰等等。对于不擅长运动的同学，还有 Yoga、Zumba 等可以选择，同样可以获得不少的运动量。如果对某个课程有兴趣，可以网上报名参加。值得一提的是体育中心提供的冬季周末滑雪项目（网页 https://sport.unil.ch/?mid=90&aid=154 上“WEEKENDS AT LES DIABLERETS”栏目下面），两天一夜，提供教练对初/中级阶段的学员进行指导，包括住宿、一晚饮食、滑雪通票等，性价比较高。 另一个项目是 Luc 羽毛球俱乐部 （http://lucbadminton.ch/ ），既有针对初级/普通水平的训练，也有针对高级球员定期的训练与打比赛。博士生办理了 Luc 俱乐部的卡就无需办理基本卡了。在体育中心网站上（https://sport.unil.ch/?mid=92 ）还提供了每日体育项目和场馆用地安排，方便大家查询，提前做好计划。一些球类项目还安排有自由活动时间，其场地的使用目前有规定需要进行提前预约 （https://sport.unil.ch/?pid=29 ）， 球拍自备。柔道和空手道项目需购买服装。滑雪需自购设备。完整的体育运动类型和课程见 https://sport.unil.ch/?mid=89。

除了以上的信息外，洛桑城区和附近有很多室外篮球场和足球草坪， 这些设施都是免费使用的，具体的信息详见洛桑网页 https://www.lausanne.ch/vie-pratique/sport-pour-tous/installations-sportives;jsessionid=C5410FE3805A435C7445A55835FE9D56 。当然也有专业的网球俱乐部、羽毛球俱乐部、健身房等。由于这些都是高收费且/或对运动水平有一定要求，这里就不细说。 关于洛桑游泳的信息可以关注网页 http://www.lausannenatation.ch/ 。在洛桑每年还有全马、20km、10km以及彩虹跑、自行车等的赛事，有兴趣的同学可以关注 （https://www.lausanne.ch/agenda-et-actualites/manifestations-sportives;jsessionid=0890A1DD8DCAEC7391EB09F15E922E56 ）。洛桑及周边有不少的游泳池，露天游泳池， 如 Lausanne（Bellerive-Plage，Montchoisi），Prilly（Fleur-de-Lys），以及 Renens （Aquasplash）只在夏天开放，一般不止纯游泳，还有其他项目，如水上乐园，乒乓球桌台等，适宜夏日游玩享受阳关。室内泳池到冬天更受欢迎，包括 Lausanne（Mon-Repos ）和 Prilly （ Fontadel ）。关于洛桑体育的其他方面，详见 http://www.lausanne.ch/en/lausanne-officielle/administration/sports-et-cohesion-sociale/service-des-sports.html 。

6 学习篇

本篇主要介绍 EPFL 的选课、项目选择、考试、实习、毕设以及奖学金申请。

6.1 选课

EPFL 的选课网站是 isa.epfl.ch，每年需要验证个人信息 FRAC 。各个学院（方向）都有官方的选课指导计划，请参考选课指导结合自己的计划选课。一个学期大概保持学分 25~35, 但是注意学分不唯一参考因素，因为学分并不能非常科学的反映课程负担，尤其是各个学院学分的尺度很不一样，还是要根据开学两周之内的感受进行调整。也可以在选课指导之外选课当作选修，各系要求不同。

开学第二周之后直到期末仍然可以选课，但是学要多交 50CHF

课程资料网站是 moodle.epfl.ch (可能需要 enroll key)， 往年的资料在 http://moodlearchive.epfl.ch 还有一些老师不用 moodle，他们会放在自己的课程网站上。

6.2 Semester project 学期中的项目

课题的来源：相关实验室的网站有 project list，或者直接联系感兴趣的老师。1 个 project = 10 学分 optional course （有时候是 8 分）期末老师和博士生根据答辩和报告打分，主要是积攒经验，可以增加简历的含金量。关于 project 的报告，即使进度不好也要在学期中开始写结题报告，否则期末时间很赶。

6.3 考试

课程成绩(1-6，1 最低，6 最高，0.25 为一档)，及格线一般是 4 分。

关于课程考试有两种时间安排，学期内的考试(During semester)会在圣诞节前考完，学期内的期末一般都是在圣诞前最后一周；考试周：一月中开始到二月末。一般考完试就快春节了。学期中会公布所有考试周内考试的日期。

考试形式有两种，笔试(written)和口试(oral)。笔试大家都很熟悉了，很多考试都可以带小抄（cheat sheet），口试一般是回答老师几个问题，一般二十分钟以内。个人感觉口试要轻松一些。

EPFL 没有补考，如果挂科的话，第一种选择是放弃这门课，第二种选择是重修这门课。

如果选了某门课，在学期中感觉自己扛不住了，或者感觉考试安排时间太坑，可以考虑及时退考这门课或者直接缺席考试——如果退考的话，成绩没有任何影响，但如果超过了 11 周的退考期限，还有一个选择是缺席考试。缺席考试的话，成绩会显示为 NA(Non acquis),不会算入 GPA（但是会显示在成绩单上）。重修的话，重修成绩覆盖之前的成绩(只有一次机会)，但可能会影响下一年选课计划。

6.4 实习

6.4.1 寻找实习项目

1. 实习的 List—IS-Academia—stage(internship)

2. 各个公司的主页 career page，LinkedIn，瑞士当地的一些招聘网站

3. 教授的推荐

一般都是先在 isa 上看，不过上面的项目不是很多，而且有发布的延迟问题。如果有感兴趣的公司，例如洛桑周边的一些公司，可以直接去官网查看 career 的页面直接投。LinkedIn 也是一个很好的选择，会推荐给你一些相关的公司。瑞士当地的一些招聘网站找实习不是很好用，就不推荐了。最后如果你在某些课上表现特别突出，有工业届关系的老师可能会给你推荐，不过这个可遇不可求。

6.4.2 准备 &资源

首先要想好自己感兴趣的方向。然后准备好 CV（正反一张纸，附照片）以及 cover letter。简历最重要，可以参加学校 forum 的建立修改 workshop。Cover letter 其次重要，有些公司不看，不过还是要好好写。最后是多投，勤改。如果暂时没找到实习，不要着急，只有广撒网才能找到满意的实习。

6.4.3 流程

EPFL 允许本科毕业之后那个暑假的实习算作 master plan 中的实习。实习是一次在瑞士的工作机会，学校会帮你搞定签证，如果之后留不在瑞士工作，也许这是唯一一次在瑞士工作的机会了。有工资的时间里是不需要交 37 块的外国人税。在学期中可以每周工作 15 小时之内。可以选择在瑞士境内实习，也可以去其他国家，包括回国。在瑞士实习工资还是挺不错的，虽然一般比不上博士生工资，生活和出去玩肯定是够了。一般来说比较 local 的中小公司都需要法语，大公司和最近今年成立的 startup 英语一般就可以了。

6.4.4 毕业设计

有两种选择：在学校实验室做或者在学校之外（工业届，其他科研机构等）。在学校做是四个月时间，在外面是六个月。关于工资问题，有的公司会给毕设的学生工资，有的公司不给或者给的比实习少，而学校实验室是没有工资的。个人感觉四个月时间确实比较紧张，需要抓紧时间。

6.5 奖学金

在学校实验室和 semester project 的流程差不多，在工业届的话和实习流程差不多。

EPFL 的奖学金有分为几个大类 (https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/)

针对非瑞士籍的硕士奖学金大致分为以下几类：

1. EPFL 奖学金（Excellence Fellowships），申请硕士学位的同时可以申请此奖学金，入学后没用机会再次申请。

2. EPFL 社会奖学金，此类奖学金授予家庭经济困难的同学，需要第一年成绩达到 4.5/6. 同时需要做一些社会志愿者工作(比如在图书馆整理书籍)。截止日期：每年 5 月 15 号，2 月 15 号。

3. 社区奖学金：需要父母住在瑞士。具体情况查看 https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/cantonal-grants/

4. EPFL 交换项目奖学金：授予在欧洲其他研究机构或大学做毕业设计的同学。瑞士境内一学期 500CHF, 瑞士境外一学期 320CHF

具体情况查看 https://sac.epfl.ch/exchange-master-thesis/funding

5. 私人机构奖学金：评选条件各不相同，具体查看

https://www.epfl.ch/education/studies/en/financing-study/grants/private-foundations/

这里推荐其中的 Charles Rapin Grant (针对来自发展中国家的优秀学生)

以上便是针对外国学生的奖学金，其余的各类奖学金均要求瑞士国籍或者永居。

7 常用名词

法语（括号内为英语）	汉语	缩写
Suisse (Switzerland)	瑞士	CH
Canton de Vaud (Canton of Vaud)	沃州	VD
Lausanne	洛桑	
École Polytechnique Fédérale de Lausanne	洛桑联邦理工大学	EPFL
Universitéde Lausanne	洛桑大学	UNIL
École Hôtelière Lausanne	洛桑酒店管理学院	EHL
Contrôle des habitants / Office de la population	居民办公室	
Offices des poursuites	债务办公室	
Canton	州	
Commune	社区	
Titre de séjour (Residence permit)	居留卡	
Attestation de domicile / résidence	居住证明	
Chemins de fer fédéraux suisses	瑞士联邦铁路	SBB CFF
attestation de non poursuite	无负债证明	
La poste	邮局	
La banque	银行	
L’hôpital	医院	
L’aéroport	飞机场	
Assurance maladie	医保	
Assurance incendie	火灾保险	
Déchèterie	大型废品回收中心	
Taxes de séjour	居住税	
Taxes/Tarifs de déchets	垃圾税	
AVS/AI	医保社保退休金账号，永久离开瑞士可要回账号	
Enfantine	幼儿园	
Crèche/Garderie/Jardin d’enfant	托儿所	